



今月のテーマ

カロリー表示について

健康維持のために、カロリー摂取量を気にしている人は多いのではないのでしょうか。栄養成分表示のカロリー数値は、食品や飲料を購入する際の判断材料として役立ちます。

しかし、「カロリーゼロ」「ノンカロリー」「カロリーオフ」「低カロリー」などの様々なカロリー表示があり、どのような違いがあるのかわかりにくいと思ったことはありませんか？

今回はカロリー表示の違いを紹介します。



カロリー表示は大きく**3**つに分けられます


1

カロリーを「含まない」ことを表す表示

例

カロリーゼロ

ノンカロリー

飲料を例にすると、食品表示基準では100ml当たりのカロリーが5kcal未満であれば、栄養成分としては無視できる程度のカロリーとみなされます。つまり、「カロリーゼロ」「ノンカロリー」表示があっても、0kcalではありません。

カロリーゼロだから、とたくさん摂るのは避けたいですね。

5kcal未満

カロリーゼロ・ノンカロリー

20kcal未満～5kcal

低カロリー・カロリー控えめ

20kcal以上

カロリー強調表示できない

2

カロリーが「低い」ことを表す表示

例

低カロリー

カロリー控えめ

飲料を例にすると、食品表示基準では100ml当たりのカロリーが20kcal未満のものに表示できます。



③

カロリーが「低減された」ことを表す表示

例

カロリー□%オフ

カロリーハーフ

カロリーが低減されたことを表す表示をするためには、「割合」と「量」の両方を基準以上に低減する必要があります。

また、比較した食品についての情報を表示する必要があります。

- ◆ 割合として25%以上低減
 - ◆ 100ml当たり20kcal以上低減
- 両方を満たすと「カロリー□%オフ」と表示できます。

カロリーが低減していたとしても、数kcal程度など多くの人にとってあまり意味がない程度のものは「カロリー□%オフ」とは表示できません。
つまり、最低でもカロリーが25%以上オフしていないと表示できません。



※1 五訂増補日本食品標準成分表による

カロリー表示は100ml当たりや100g当たりで表示されていることが多く、500mlのペットボトル飲料だと100ml当たりのカロリーの5倍になります。カロリーが低いからといって摂り過ぎるのは避けたいですね。カロリー表示の仕組みを知って、皆様の日々の生活にお役立てください。

みやこ薬局で取り扱っているカロリーが気になる方向けの商品

マービーシリーズ

マービーの原料である還元麦芽糖は、でんぷんから作られる低カロリーの糖質です。小腸ではほとんど消化・吸収されず、大腸で発酵・吸収され、大部分が炭酸ガスと水に分解されてしまうため脂肪になりにくいのです。



1本(13g)あたり20kcal
(砂糖使用品に比べて
カロリーを40%カット)



1粒(2.6g)あたり7kcal
(カロリー36%OFF日本食品
標準成分表2010「ドロップ」と比較)



大きさ1杯(20g)あたり33kcal
(砂糖と比べてカロリー45%OFF)



1本(1.3g)あたり2.6kcal
(砂糖と比べてカロリー50%OFF)

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 紫竹店

***** みやこ薬局 *****

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

<https://www.miyako-ph.co.jp>