

～「糖質ゼロ」「糖質オフ」「糖類ゼロ」どう違うの?～

今回は、よく見かける糖質や糖類の「表示」についてお話ししたいと思います。



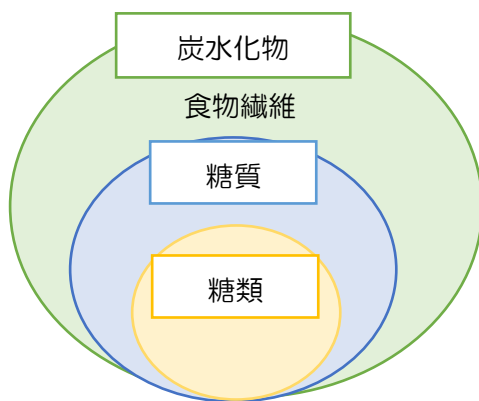
Q: 「糖質ゼロ」と「糖類ゼロ」は同じこと?

A: 「糖質ゼロ」と「糖類ゼロ」は意味が違います。

★「糖質ゼロ」の商品の場合、糖類（砂糖など）も多糖類（デンプンなど）も糖アルコール（キシリトールなど）も**含みません**。

★一方「糖類ゼロ」の商品の場合、砂糖やブドウ糖などは含みませんが、キシリトールなどの**甘味料が使われていたりします**。

炭水化物、糖質、糖類の関係



★糖質とは：炭水化物から食物繊維を除いたもの

糖質 { 多糖類（米や小麦、イモ類に含まれるデンプン）
糖アルコール（天然の甘味料キシリトールなど）
その他

★糖類とは：糖質の一部

糖類 { 単糖類（ブドウ糖や果糖など）
二糖類（砂糖や乳糖など）

Q: 「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」は本当に「ゼロ」なの?

A: 実は法律上では、糖質があっても「ゼロ」などの表示が出来てしまうのです!!

(表：食品表示基準参照)

「ゼロ」と表示されていても必ずしも完全に「ゼロ」とは限らないのです。

また、「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」「糖類オフ」の食品表示基準はありますが、

「糖質オフ」は表示できる基準が決まっていないので注意が必要です。

【豆知識】

「糖質オフ」は販売者の責任において、比較対象商品に比べて低減されていれば

「糖質〇%オフ」と表示が出来るのです。

	糖質、糖類	糖類	糖質
表示	「無」「ゼロ」「ノン」「レス」	「低」「控えめ」「小」「ライト」「オフ」「ダイエット」	
飲料 100ml 当たり	0.5g 未満	2.5g 未満	表示基準なし
食品 100g 当たり	0.5g 未満	5g 未満	

(食事表示基準法より)

↓ 500ml ペットボトルの量に換算すると・・・



「糖質オフ」には表示基準がないため、表示されている糖質量を確認し、選ぶ方がいいですね！



「無」→2.5g 未満
「低」→12.5g 未満

Q:カロリーや糖質が抑えられている製品なら、沢山摂っても大丈夫？

A:それは違います。

カロリーや糖質が抑えられている多くの商品は、人工甘味料が使用されています。人工甘味料は糖質やカロリーを抑えられる反面、以下のデメリットもあります。

- ①甘みが砂糖の何倍もあるため、甘みに鈍感になる
(果物などの自然な甘さが物足りなくなるなど)
- ②ホルモンに影響を及ぼし体内に脂肪を蓄える事も
- ③依存性がある

「ゼロ」「低」だからと安心して1日に何本も摂取すると、気付かないうちに糖分やカロリーを多く摂取してしまうので飲むなら「低」より「ゼロ」にするなど、日々の食事の中で賢く利用できるといいですね。

