

ゼロカロリー



暑くなると炭酸飲料やジュース、ビールなど冷たい飲み物をとる機会増えますね。購入する時『ゼロカロリー』や『カロリーオフ』などの表記が1つの選択肢になっていることでしょうか。以前からの人気商品が、ゼロカロリーになって新登場することも多いですね。『甘い=カロリー』が常識だったのでどうしてゼロカロリーで甘いのでしょうか。

★そもそもカロリーとは？

カロリーとはエネルギーの単位のことです。人はご飯を食べ、胃腸で消化吸収し、その栄養を燃やして体を温めて生きています。



『エネルギーが体を温める = 生きていくパワーになる』

★ゼロカロリー飲料が甘いのはなぜ？

飲み物だけでなくお菓子や調味料などにも、ゼロカロリー、カロリーカットをうたう商品が増えてきました。本来甘さのもと砂糖などの糖質です。砂糖には1gあたり4kcalのエネルギーがあります。ゼロカロリー飲料にはエネルギーにほとんどならない『人工甘味料』を使っています。人工甘味料は糖質ではなく食品添加物に分類されます。

★人工甘味料って安全？

人間は味覚でカロリーを無意識に計算しています。甘いもの、脂っこいものなどを舌で味わうと満足度が上がると同時に「カロリーが足りている」と感じるのです。これが人工甘味料に慣れてしまうと、「甘いものはエネルギーが少ない」と判断し、結果的に甘いものを食べ過ぎてしまうのです。現状では人工甘味料による健康被害の実害は出ていませんが、摂りすぎには気をつけましょう！

★『健康増進法』に基づく栄養表記

- ・「無」「ゼロ」「ノン」「レス」など、含まないという表記
 - ・「低」「ひかえめ」「少」「ライト」「ダイエット」「オフ」など低いという表示
- これらには表示を記載するときに守るべき基準値が定められています。



★具体的には？

- 「カロリーゼロ」→食品100gあたり5kcal未滿（飲用の液体では100mlあたり5kcal以下）
- 「カロリーオフ」→食品100gあたり40kcal以下（飲用の液体では100mlあたり20kcal以下）
- 「糖質ゼロ」→食品100gあたり0.5g未滿（飲用の液体では100mlあたり0.5g未滿）

したがって、「カロリーゼロ」「糖質ゼロ」という表示がしてあっても、カロリーや糖質が全く含まれていない、ということではありませんので、一定の注意が必要です。

例えば

- 「ゼロカロリー」の表記があっても500mlのペットボトルの飲み物だと最大25kcal以下、
- 「低カロリー」の表記なら500mlのペットボトルの飲み物だと最大100kcal以下のエネルギーがあります。
- 「糖質ゼロ」の表示では100mlあたり0.4gの糖質が含まれる可能性があります。

糖質ゼロの発泡酒350ml缶を1本のめば1.4g、4本飲めば5.6gの糖質の可能性ですね。

糖質についてはカロリーほど明確な強調表示の基準が定められていないことも注意しなければいけません。

ちなみに、某ビールメーカーの広報によれば100mlあたり2.5g以下なら「糖質オフ」と表示されるそうです。特に糖質制限されている方にとっては、「糖質オフ」はNGです、表記には注意してくださいね。

★糖尿病や高脂血症などの食事制限、ダイエットをされている方へ

エネルギーを摂り過ぎないように注意しているとはいえ、甘いものを欲する気持ちを全部我慢するのは難しいと思います。そんな時にはこういったものをうまく利用してみて、無理なく健康に夏を迎えましょうね☆

