

糖尿病だより

・・・飲みものや食べ物の栄養成分表示の見方・・・

ゼロ表示は本当にゼロ？



栄養成分 及び熱量	含まない旨の 表示の基準値 食品100g当たり	低い旨の 表示の基準値 食品100g当たり	低減された旨の 表示の基準値 食品100g当たり
エネルギー	5kcal (5kcal)	40kcal (20kcal)	40kcal (20kcal)
糖 類	0.5g (0.5g)	5g (2.5g)	5g (2.5g)

()内は、食品100ml当たりの場合

無〇〇
〇〇ゼロ
ノン〇〇

など表示可能

低〇〇
〇〇ひかえめ
〇〇ライト

など表示可能

〇〇30%カット
〇〇10gオフ
〇〇ハーフ

など表示可能

★砂糖ゼロ・糖類ゼロ＝カロリーゼロではない！



栄養成分表示 (1本あたり)
エネルギー： 48Kcal
たんぱく質： 0.8g
脂質： 4.0g

★栄養成分表示のエネルギー 〇kcalをチェック！

★ゼロ表示があってもエネルギーがある商品もあるので確認しましょう。

栄養成分表示の見方に注意！

★清涼飲料水は1本あたりではなく、100mlあたりで表示されている場合が多いので注意して栄養成分表示をみましょう。



栄養成分表示	1本(100ml)あたり
エネルギー	25kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0g



…1本500mlのペットボトルの場合…

熱量は100mlあたり25kcalなので5倍になります。

$$25\text{kcal} \times 5 = 125\text{kcal}$$

1本で **125kcal** になります。