



ところで、「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の違っているの？

低カロリージュース

栄養成分表示	栄養強調表示の種類	含まない旨	低い旨	低減された旨
100ml当たり	表現例	カロリーゼロ、ノンカロリー等	低カロリー、カロリーひかえめ等	カロリー〇%カット、カロリー〇%減等
エネルギー 13kcal	基準	食品100g(100ml)当たり5kcal未満	食品100g当たり40kcal(100ml当たり20kcal)未満	他の同種の食品に比べて食品100g当たり40kcal(100ml当たり20kcal)以上の低減、かつ、25%以上の相対差
たんぱく質 0g				
脂質 0g				
炭水化物 3.2g				
食塩相当量 0.1g				

「含まない」「低い」「低減された」という表示は、100g(飲料の場合は100ml)当たりで基準が決まっています。「ノンカロリー」「低カロリー」という表示があるジュースでも、1日に大量に飲めば、結果としてエネルギー摂取量が増えることになります。

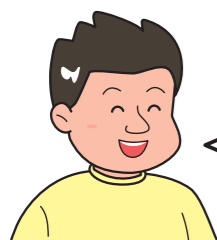


「糖類無添加」と「糖類ゼロ」「食塩無添加」と「食塩ゼロ」どっちも同じ意味なのかな？



「糖類無添加」「砂糖不使用」等は、糖類を添加していないこと、「食塩無添加」等は、ナトリウム塩を添加していないことの表示であり、「含まない」ということではありません。一方、「糖類ゼロ」「食塩ゼロ」は「含まない」ことの表示です。

例えば、「糖類・食塩無添加」と表示された野菜ジュースは、砂糖や食塩を加えていないということで、原材料の野菜や果物に含まれる糖類やナトリウムが含まれる場合もあります。



栄養成分表示と栄養強調表示を上手に活用して、健康的な食生活に役立てよう！
食事に気をつけて、適度な運動もしてメタボ予防に役立てよう！

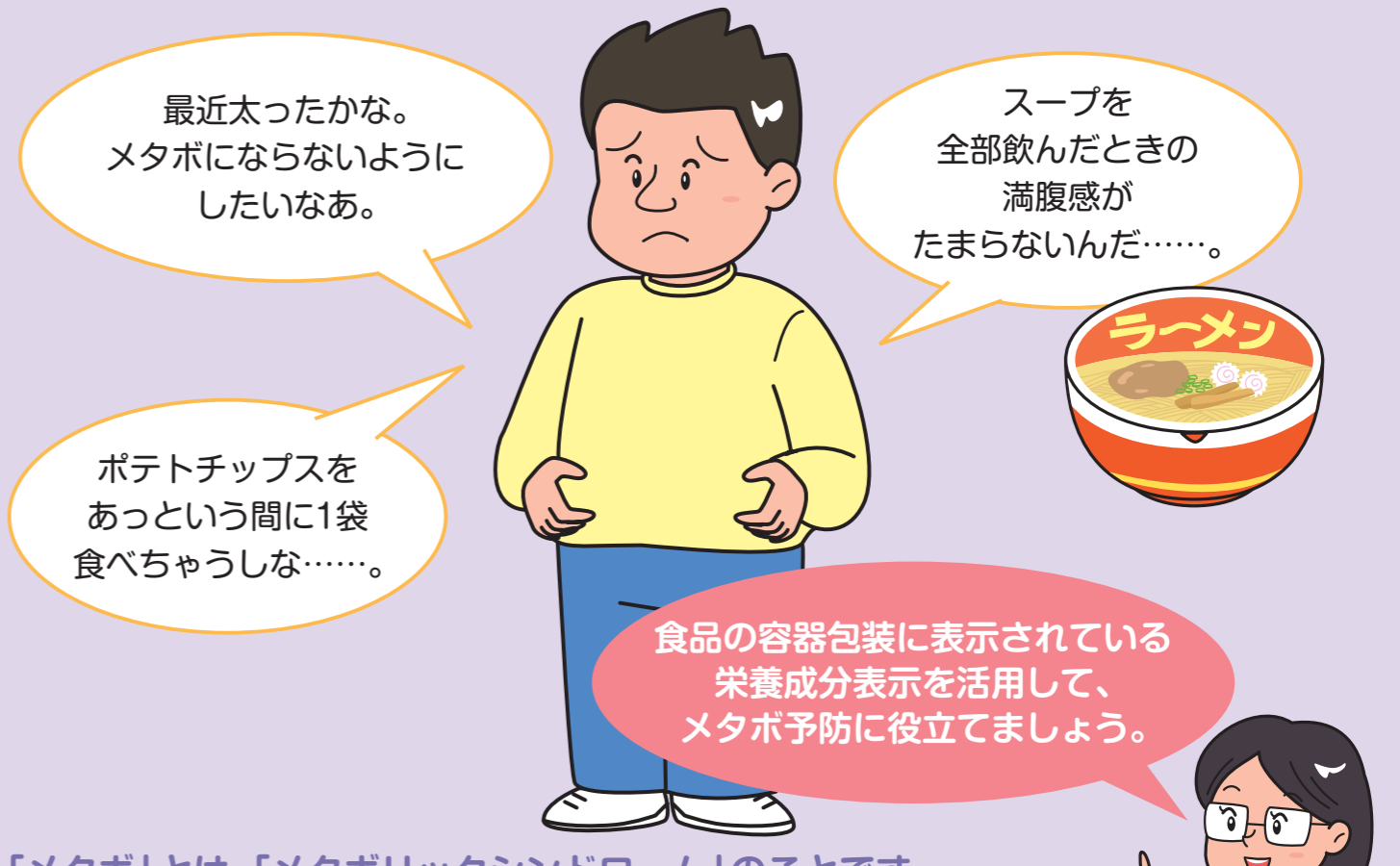


栄養成分表示とは？

栄養成分表示を活用して、メタボ予防に役立てましょう！

最近、お腹まわりが気になりはじめたA男さん、38歳。こんな食生活をしているようです。

- 毎晩のビールがやめられない
- 味つけの濃い食べ物や揚げもの、スナック菓子が好き
- 昼食はうどんやラーメンを食べることが多く、つゆも残さず飲む
- お腹いっぱいになるまで食べてしまう

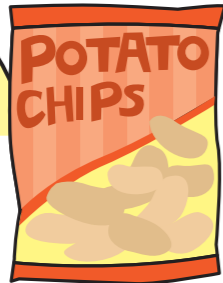


「メタボ」とは、「メタボリックシンドローム」のことです。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が重なり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態です。食生活をはじめとした生活習慣と大きく関連します。





ビールとポテトチップスは仕事をがんばった後の毎晩のご褒美。やめられないんだよなあ。



栄養成分表示 1袋(85g)当たり	
エネルギー	470kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	29.8g
炭水化物	46.2g
食塩相当量	0.7g

ポテトチップスの栄養成分表示を見てみましょう。30代の男性で、身体活動レベルが「ふつう」の場合の1日当たりや1食当たりの目安と比べてみると……。



《1日当たり・1食当たりの目安(30代男性)*1》

栄養素等	1日当たりの目安	1食当たりの目安*2
エネルギー	2,650kcal	900kcal
たんぱく質	90~130g	30~40g
脂質	60~85g	20~25g
炭水化物	335~430g	115~140g
食塩相当量	8.0g未満	2.5g未満

*1 身体活動レベルが「ふつう」の場合のおおよその量。たんぱく質、脂質、炭水化物は目安が範囲で示されていますので、3つの栄養素のバランスを考えて組み合わせましょう。 *2 1日分を1/3にした場合の値。



ポテトチップスを1袋食べると、1食当たりのエネルギー量の約半分に相当するな。

エネルギーだけでなく、脂質も見てみましょう。



うわ、ポテトチップス1袋で1食当たりの脂質の目安を超えてる！ポテトチップスを食べるときは一度に1袋全部食べるのはやめよう。

過剰なエネルギー摂取は肥満を招きます。また、脂質のとり過ぎは脂質異常症のリスクを高めます。栄養成分表示を確認して、普段の食事でエネルギーや脂質をとり過ぎないように気をつけましょう。



カップラーメン大好きなんだ。スープも残さず飲むんだ。

栄養成分表示 1食分(78g)当たり	
エネルギー	454kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	16.2g
炭水化物	63.7g
食塩相当量	6.7g

めん・かやくの食塩相当量 3.0g
スープの食塩相当量 3.7g

食塩相当量の表示を見てみましょう。



めん・かやくを全部食べて、スープもすべて飲むと、これだけで食塩相当量の1日当たりの目安とほぼ同じになってしまうなあ……。

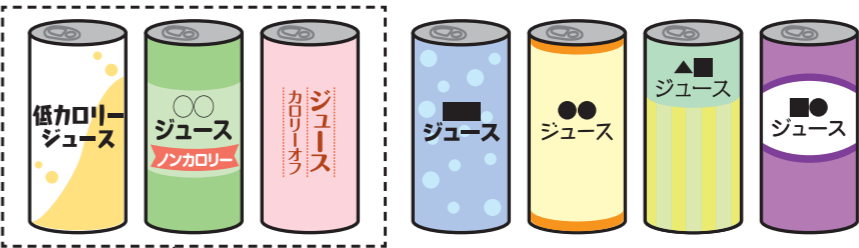
食塩をとり過ぎると、高血圧、そして高血圧によって生じる慢性腎臓病などのリスクが高まります。18歳以上の場合、食塩相当量を1日当たり男性で8.0g未満、女性で7.0g未満に抑えることが目標です。

特に塩からいもの、味付けの濃いものが好きな方は、栄養成分表示をよく見て、食塩をとり過ぎないように気をつけましょう。



エネルギーや脂質、食塩を摂り過ぎないようにしたいな。参考になる表示があるといいのだけど。

エネルギーや脂質、食塩相当量が少ないことを強調する表示を活用して、食品を選択するという方法もありますよ。例えば、エネルギーの場合、「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」といった栄養強調表示があります。



エネルギーを抑えたい場合は、栄養強調表示を活用する方法があるんだね。

