

栄養便り

見落としがちなカロリー表記について

よく買い物をしていて見かける似た表記ですが、表示の決まりによりそれぞれ意味は違います。一部紹介します。

カロリーゼロ、低カロリー、カロリー控えめの違いについて

カロリーゼロ、ノンカロリーなどは **100g(ml)当たり5kcal 未満**のものに表記できる。

例)500ml飲料(コーラの場合)



ゼロ

25kcal 未満であれば「ゼロ」などと表記可能
スティックシュガーでいうと2本分です。
※スティックシュガー1本で砂糖3g×2本分



★注意点:カロリーゼロは必ずしも0kcal とはかぎらない!★

低カロリー、ダイエット〇〇、カロリー控えめなどは **100g(ml)当たり40kcal 未満**
(飲料は20kcal 未満)のものに表記できる。

例)500ml飲料(コーラの場合)



ダイエット

100kcal未満ならば「低」「ダイエット」などと表記可能



このスティックシュガーが8本分入ってます!
500ml1本で食パン(8枚切り)1枚分の
カロリー(112kcal)普通量の御飯だと半量分
近くのカロリーがあるものもあります!



★カロリーゼロ、低カロリーと記載していれば、つい
たくさん飲んでしまいカロリーオーバーとなってしまう
ます。なんでも食べすぎには注意です。