

# 栄養だより

2023年5月  
荻野病院  
栄養課  
No. 22

最近、食品や飲料品のパッケージに「カロリーオフ」や「カロリーゼロ」と書いてあるものをよく目にしませんか？しかし、実際にはカロリーが「ゼロ」でなく微量に含む場合があります。表示基準を知り、食品選択の参考にしてみましょう。



## カロリーゼロ、無糖は必ずしも0ではない？

栄養成分の内容量が基準を下回っていれば、「無」「ゼロ」「ノン」「レス」と表示できます。

例	含まない旨 「無・ゼロ・ノン」など	低い旨 「オフ・低・控えめ・ライト」など
カロリー	5kcal 未満	40kcal 以下 飲料の場合は 100ml 当たり 20kcal 以下
脂質	0.5g 未満	3g 以下 飲料の場合は 100ml 当たり 1.5g 以下
糖質	0.5g 未満	5g 以下 飲料の場合は 100ml 当たり 2.5g 以下

この基準であると例えば、500ml の清涼飲料水は、  
1本あたり 25kcal 未満…**カロリーゼロ**  
1本あたり 100kcal 未満…**カロリーオフ**

オフでも意外とカロリーがある  
ゼロはゼロではない、と覚えておきましょう

体によさそうなイメージだけど、、、  
果汁100%のジュースやスポーツドリンクは  
果糖やブドウ糖を多く含んでいるため摂取量に注意！  
…さらに、果汁90%や80%だと砂糖などの糖質で調整している可能性があるので、血糖値上昇のリスクをとまいます。

【砂糖に換算すると】

一般的なスポーツドリンク 500ml 当たり砂糖約 24g  
スティックシュガー (1本 3g) で約 8本分！  
そのため運動時以外の水分補給として飲んでしまうと、  
糖分の摂りすぎになってしまいます。

適量：1日当たり 100～300ml (コップ一杯程度)



## 季節の食材を使った おうちご飯



### ◆メニュー◆

- ◎かつおと柴漬けの香味混ぜご飯
- ◎味噌汁
- ◎新じゃがいもとアスパラのバターソテー



エネルギー：492kcal  
たんぱく質：27.9g  
塩分：1.4g