

カロリー
コントロール中
の方は、特に
注意が必要です！



「糖質ゼロ」と「糖質オフ」何が違う？

カロリー表記

食品の表示は、
法律で表示の
しかたが
決まっています。

“糖質ゼロ” “カロリーオフ” など表示された食品が多く出回っていますが、なかにはカロリーが含まれているものも。

カロリー制限に役立つ食品でも、たくさんとれば、高カロリーになります。食品の表記をチェックして、上手に取り入れましょう。

カロリーゼロ、ノンカロリー

など

⇒100g(ml)あたり5kcal未満のもの、
糖質ゼロは100mlあたり0.5g
(許容範囲±0.5g)に表記できます。

低カロリー、ダイエット○○ カロリーオフ

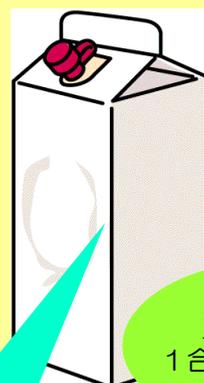
など

⇒100gあたり40kcal未満(飲料は20kcal未満)
のものに表記できます。
“糖質オフ”は基準が決まっていません。

カロリーオフ
350ml缶の場合
0~70kcal



カロリーゼロ
・350ml缶の場合
0~17.5kcal
・500mlペットボトル
0~25kcal



カロリーオフ
1合で 0~36kcal

糖質ゼロ
350ml缶の場合
0~1.75g
(±0.5)
(0~7kcal)

糖質オフ
350ml缶の場合
→通常のものより少
ない、という意味

糖質ゼロ1合で
糖質0~0.9g(±0.5)
(0~3.6kcal)

制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

糖質と糖類の 違い

糖質制限ダイエットなどにより、「糖質」という言葉を聞くようになりました。パッケージでよく見かける「糖質」「糖類」、違いは何でしょうか。

糖質・・・炭水化物から食物繊維を除いた全て。

⇒消化吸収されるか、されないかで分類。

糖類・・・単糖類(穀類、根菜や果物に含まれる糖分、はちみつ)と

二糖類(砂糖、さとうきび、てんさい、水あめ、牛乳に含まれる糖分)

⇒糖の種類で分類。カロリーの高い甘み成分が中心。

より効果的にダイエットをしたい場合は、カロリーの高い「糖類」を中心に控えると効果的ですが、脳のエネルギー確保のために、1日1回は主食をとりましょう。

マサバ、カヅキ、サマ、カチマゴ、鯉、鯖、鰯、平目、イナ、ハモ、ワカギ、イ、マサ、赤貝
10月の旬: 茗荷、菊、キャベツ、唐辛子、白菜、せり、アサ、なす、ほうれん草、ごぼう、玉ねぎ、栗、大豆、米
里芋、長芋、椎茸、松茸、舞茸、ごま、そば、さくら、りんご、なし、ぶどう、あけび、かりん

発行: 東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

