

STOP 糖尿病

H27年 糖尿病ケアチーム通信 第3号

「ゼロキロカロリー」の栄養

糖尿病の方が栄養バランスの良い食事をするうえで加工食品を利用する場合、その栄養表示を参考にする必要があります。日本では全ての加工食品に栄養表示の義務はありませんが、「ゼロキロカロリー」などの強調表示を行う場合は、カロリー（熱量）たんぱく質、脂質、炭水化物（または糖質および食物繊維）、ナトリウムの5成分と、強調した成分の表示が義務となっています。皆さんはこの強調表示が付いた食品の栄養成分についてご存知ですか。

「ゼロ」や「低」などの表示は基準が定められており、下の表に示した基準を満たせば表示しても良いことになっています。ですから「ゼロキロカロリー」の食べ物に関しては食品100g当たり5kcalなければ良いので、**200gのゼリーの場合10kcal**なければ「ゼロキロカロリー」と表示しても良いこととなります。**500mlのペットボトルの場合25kcal**なければ表示が可能です。

また「脂質ゼロ」と書かれているものは、脂質が0.5gより少ないければ良いので、脂質の含まれる量は少量ですが、他に糖質、たんぱく質などのエネルギー源が含まれているため、エネルギーが必ずしも少ないとは限りません。

このように「脂質ゼロ」、「ノンシュガー」、「糖質フリー」などと表示されていても全くのゼロではないこ

とを覚えておく必要があります。100g当たりから1食当たりに計算して、自分で1回にどれくらいのエネルギーを取っているか確認する習慣をつけるとよいでしょう。

栄養成分	含まない旨(「無」「ゼロ」「ノン」「フリー」 など)の表示は次の基準値に満たないこと	低い旨(「低」「ひかえめ」「ライト」 など)の次の基準値以下であること
	食品 100g 当たり ()内は、一般に飲用に供する液状での食品 100ml当たりの場合	
エネルギー	5kcal(5kcal)	40kcal(20kcal)
脂質	0.5g(0.5g)	3g(1.5g)
飽和脂肪酸	0.1g(0.1g)	1.5g(0.75g) かつ飽和脂肪由来エネルギーが 全エネルギーの10%
コレステロール	5mg(5mg) かつ飽和脂肪酸の含有量 1.5g(0.75g) かつ飽和脂肪のエネルギー量が10% <small>(注)一食分の量を15g以下と表示するものであって 当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の含有 割合が15%以下で構成されているものを除く。</small>	20mg(10mg) かつ飽和脂肪酸の含有量 1.5g(0.75g) かつ飽和脂肪のエネルギー量が10% <small>(注)一食分の量を15g以下と表示するものであって 当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の含有 割合が15%以下で構成されているものを除く。</small>
糖類	0.5g(0.5g)	5g(2.5g)
ナトリウム	5mg(5mg)	120mg(120mg)

栄養成分がどれかひとつの条件を満たせば強調表示が可能です。

お知らせ

次回の糖尿病チームの勉強会は9月14日(月)17時15分から管理栄養士の高屋信也が、「食品交換表を用いた食事療法について」お話しさせていただきます。場所は十和田市立中央病院本館3階本館会議室です。資料準備の都合上、事前に出席者数を把握したいので栄養科:高屋信也(0176-23-5121、内線:2292、受付時間:月曜~金曜の8:30~17:00)までご連絡下さい。申し込みがない場合での参加も受け付けますのでお気軽に参加下さい。

文責 十和田市立中央病院 管理栄養士 高屋信也