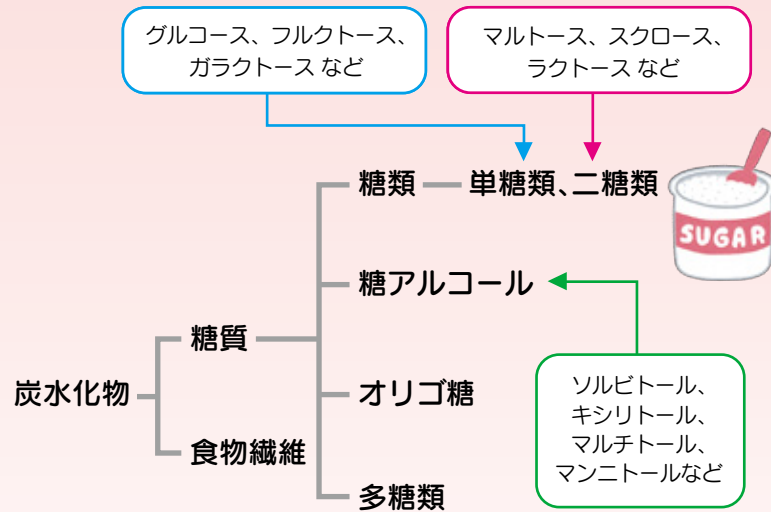


糖質ゼロと糖類ゼロのちがいは？

糖類と糖アルコールを総称して「糖質」といいます。したがって、単に「糖類ゼロ」といった場合でも、糖アルコールが入っていることもあります。



無糖、ノンシュガー、シュガーレスって？

「糖類」が100gあたり0.5g（飲料は100mlあたり0.5g）未満の食品

低糖、微糖って？

次の2つのどちらかにあてはまる食品

- 「糖類」が100gあたり5.0g（飲料は100mlあたり2.5g）未満
- 比較対象の食品から、糖類が100gあたり5.0g（飲料は100mlあたり2.5g）以上かつ、25%以上の割合で低減されている

砂糖不使用って？

次の4つのすべてにあてはまる食品

- いかなる糖類も添加していない
- 糖類に代わる原材料や添加物を使用していない
- 糖類の量が原材料や添加物に含まれていた量を超えていない
- 糖類の含有量が表示されている

県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。お近くの県民生活センター又は市町の消費生活相談窓口まで御連絡ください。

東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299

中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006

西部県民生活センター 浜松 ☎053-452-2299

★消費者ホットライン ☎188

※消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。

※通話料がかかります。

なお、このパンフレットについての問合せは
静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部
静岡市葵区北安東4丁目27-2

☎054-245-7684 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、
当研究所のホームページ

<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>
に掲載しております。

ちょっと
気になる

飲み物や
お菓子の糖質



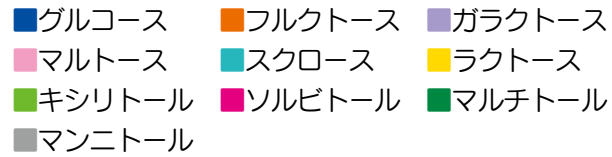
「無糖」、「低糖」、「微糖」って最近よく聞くけど、どういう意味？食べ物に入っているお砂糖の量は？気になりますよね。

今回は、これらの表示のある飲み物や、お菓子に入っている糖質の量を調べました。

静岡県環境衛生科学研究所
県民生活局県民生活課

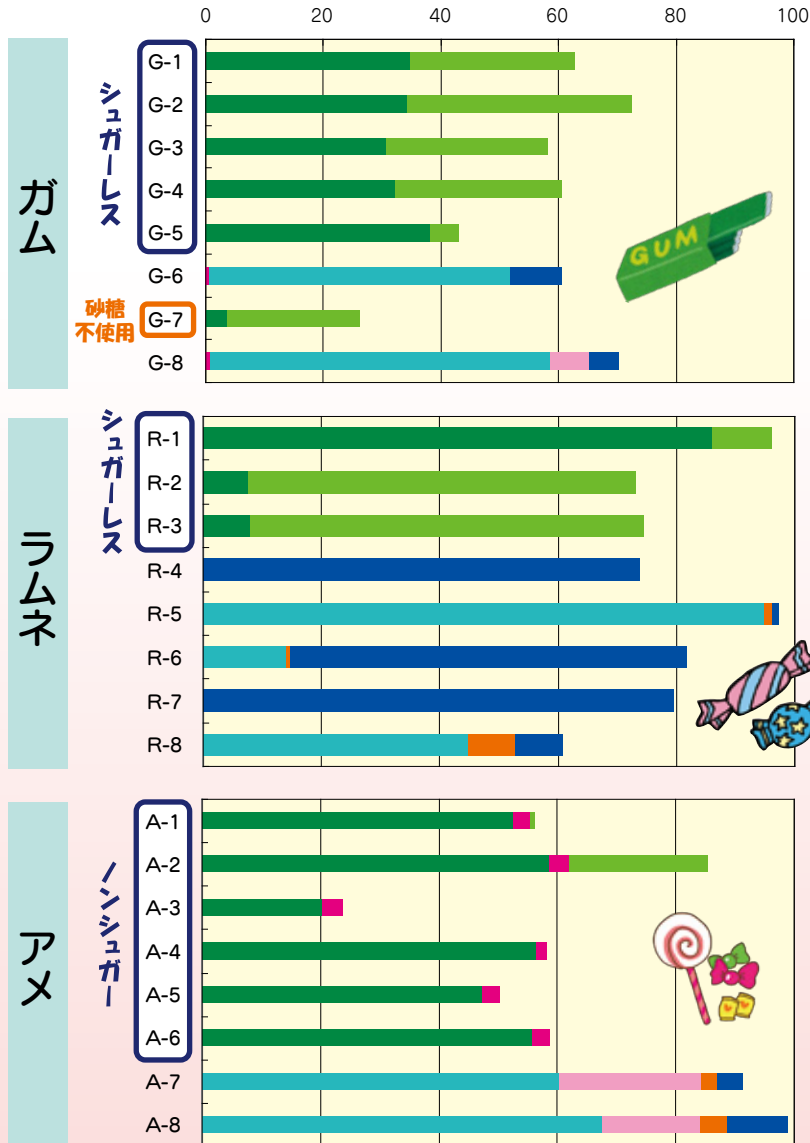
テストした品目は

「糖類」に関する表示の多いコーヒー(16銘柄)、ジュース(8銘柄)、乳酸菌飲料及びはっ酵乳(6銘柄)、茶系飲料(8銘柄)、ガム(8銘柄)、ラムネ(8銘柄)、アメ(8銘柄)を静岡県内の食料品店、ドラッグストア等で購入し、テストしました。



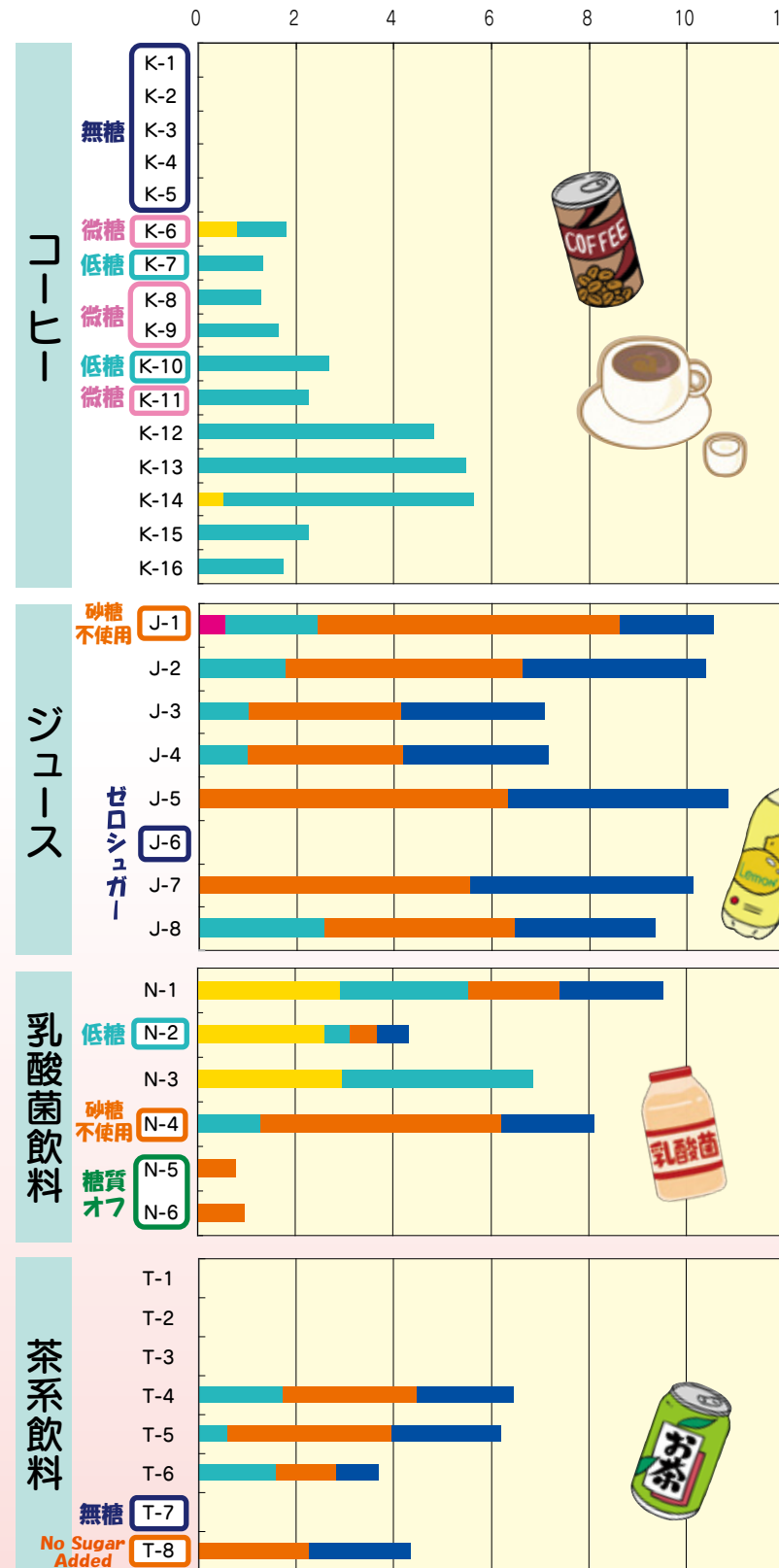
菓子に含まれている糖質の量

100gあたりの量 (g)



清涼飲料水等に含まれている糖質の量

100mlあたりの量 (g)



各製品の強調表示について

☐ …無糖、ノンシュガー、シュガーレスなど

表示の基準を超える「糖類」は検出されませんでした。しかし、「糖アルコール」を多く含むものもあったので、カロリーの摂りすぎにならないよう、気をつけましょう。またこれらの「糖アルコール」はおなかが緩くなることも多いので、食べすぎに注意しましょう。

☐ …低糖 ☐ …微糖

☐ …糖質〇〇%オフなど

含まれる「糖類」の量はさまざまで、最大で1.8倍以上の差があるものもありました。

☐ …砂糖不使用、No Sugar Added

グルコース、フルクトース、スクロースなどの「糖類」が検出されましたが、これは原材料に成分として糖類が含まれていたものと予想されます。

その他 …強調表示のないもの

「微糖」、「低糖」などと表示された製品よりも多くの糖類が含まれているものもありました。

まとめ



- 「無糖」、「微糖」、「低糖」、「砂糖不使用」といった表示は、それぞれ意味が異なり、明確な基準値があるものもあれば、数値による基準がないものもあります。
- これらの製品は、糖類の含有量を表示することになっていますので、パッケージをよく見ましょう。
- 言葉のイメージにとらわれず、各表示の意味を理解して製品を選択するようにしましょう。