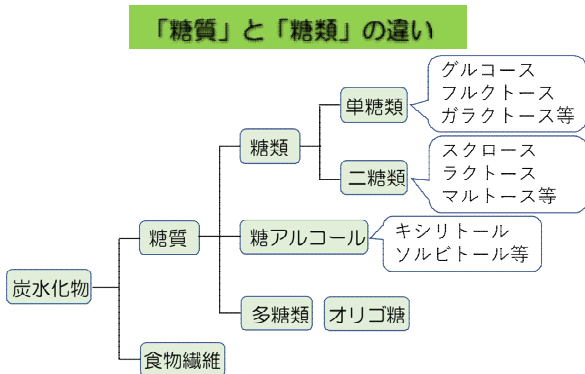


調べてみました

食品に含まれる糖類

「糖質オフ」、「糖類ゼロ」のように糖質や糖類に関する表示のある食品が数多く販売されていますが、その違いを知っていますか？「糖質」とは炭水化物から食物繊維を除いたものの総称で「糖類（単糖類及び二糖類）」、「糖アルコール」、「多糖類」が含まれます。



食品表示基準では、加工食品の栄養成分表示欄に「0」と表示することができる基準値を「糖質」、「糖類」ともに食品 100g 中 0.5g 未満（一般に飲用に供する液状の食品は 100mL 中 0.5g 未満）としています。また、栄養成分表示とは別に、製品に記載されている「ゼロ」や「オフ」、「砂糖不使用」のような表示は栄養強調表示といい、「糖類」については栄養強調表示ができる基準が設定されています。

このように糖質や糖類に関する表示は複雑で混乱されやすいことから、消費者の商品選択の一助となる情報を提供するため、調査を実施しました。

栄養強調表示の基準について (食品表示基準)

栄養強調表示は欠乏や過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えている栄養成分について、補給や適切な摂取ができる旨の表示で、「補給ができる旨の表示」、「適切な摂取ができる旨の表示」、「添加していない旨の表示」の3つがあります。

「糖類」はこのうち「適切な摂取ができる旨」と「添加していない旨」の該当成分です。「適切な摂取ができる旨」には「含まない旨」、「低い旨」、「低減された旨」があります。

適切な摂取ができる旨① 含まない旨 (例：糖類ゼロ、無糖、シュガーレス)の基準

当該食品 100g 当たりの糖類量が 0.5g 未満
(一般に飲用に供する液状の食品は
100mL 当たり 0.5g 未満)

適切な摂取ができる旨② 低い旨 (例：低糖、微糖、糖類ひかえめ)の基準

当該食品 100g 当たりの糖類量が 5g 以下
(一般に飲用に供する液状の食品は
100mL 当たり 2.5g 以下)

適切な摂取ができる旨③ 低減された旨 (例：糖類 30%オフ、糖類ハーフ)の基準

比較対象食品からの糖類の低減量が当該食品 100g 当たり 5g (一般に飲用に供する液状の食品は 100m 当たり 2.5g) 以上かつ、低減割合が 25%以上

添加していない旨 (例：砂糖不使用、糖類無添加)の基準

次の4つをすべて満たすこと

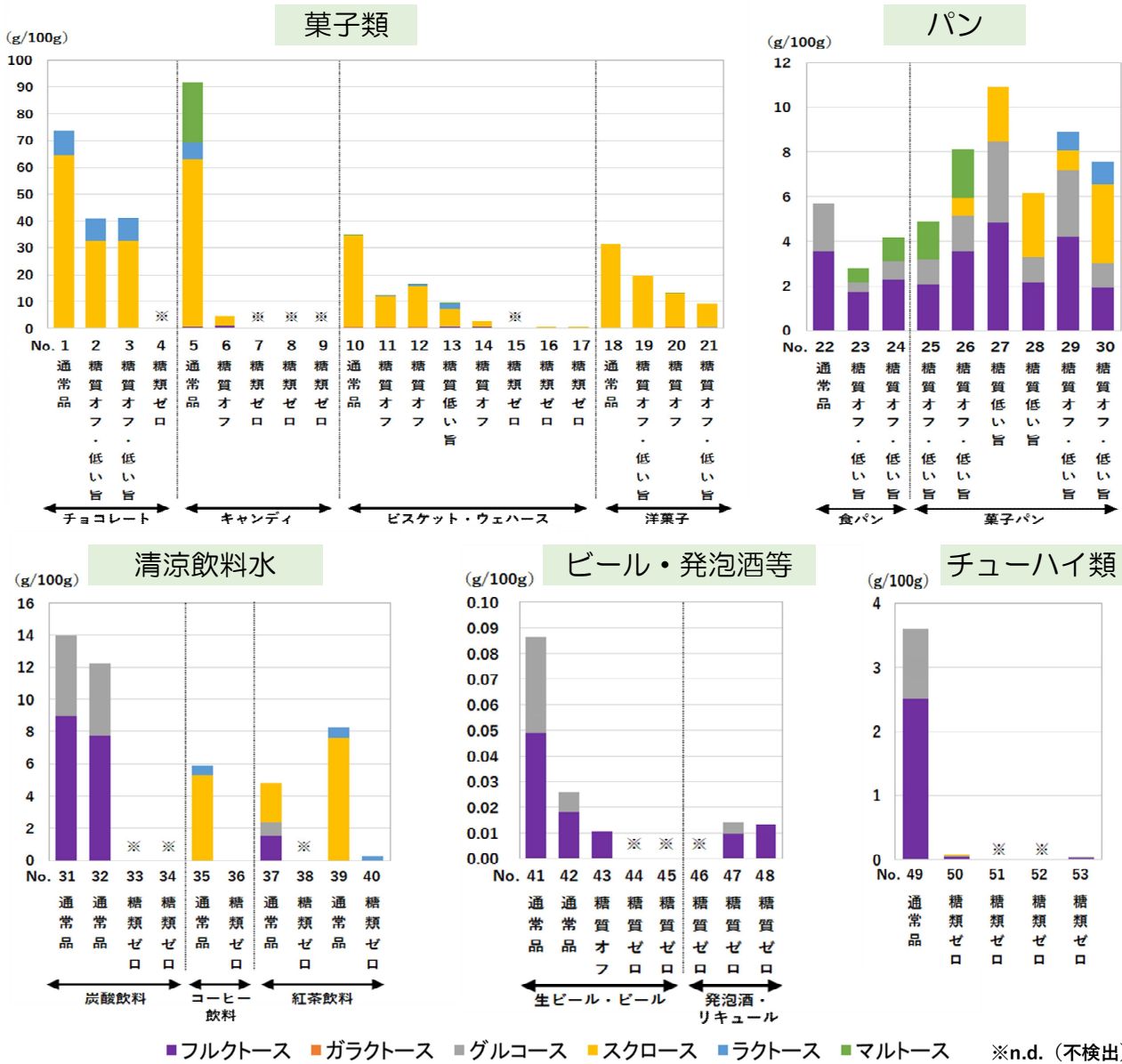
- いかなる糖類も添加されていないこと
- 糖類に代わる原材料又は添加物を使用していないこと
- 酵素分解その他何らかの方法により該当食品の糖類の含有量が原材料及び添加物に含まれていた量を超えていないこと
- 食品単位当たりの糖類の含有量を表示していること

「糖質」は栄養強調表示の該当成分ではないため、栄養成分表示欄内に炭水化物の内訳として糖質及び食物繊維表示をしたうえで、科学的根拠に基づき販売者の責任において「糖質ゼロ」、「糖質オフ」等の表示をすることができます。

食品 100g（飲料は 100mL）に含まれる糖類の量は??

テストした
品目は

藤枝市内のスーパー、ホームセンター等で購入した菓子類 21 銘柄、パン 9 銘柄、清涼飲料水 10 銘柄、アルコール飲料 13 銘柄の計 53 銘柄です。



- 菓子類に含まれる主な糖類はスクロース、ラクトース、マルトースでした。「糖類ゼロ」のNo.16、No.17のビスケットからスクロースとフルクトースが検出されたものの、糖類を含まない旨の表示の基準値未満でした。
- 調査した全てのパンにフルクトースとグルコースが含まれており、スクロースが含まれている銘柄には原材料に砂糖の記載がありました。今回調査対象とした菓子パンはすべて糖質オフや低い旨の表示のある製品ですが、100g 当たり 10g 以上の糖類を含む製品もありました。「糖質オフ」、「低糖質」と表示されていても糖類を多く含むものがあることに注意が必要です。
- 清涼飲料水の糖類ゼロの製品のうち、No.36のコーヒー飲料とNo.40の紅茶飲料にラクトースが含まれていましたが、糖類を含まない旨の基準値未満でした。この2製品はカフェラテとミルクティーであり、原材料に使用されたクリームや牛乳等由来のラクトースが検出されたと考えられます。
- ビールの通常品にはフルクトースとグルコースが含まれていましたが、通常品であっても糖類を含まない旨の表示が可能な量でした。
- チューハイ類の通常品にはフルクトースとグルコースが含まれ、原材料に糖類の記載がありました。糖類ゼロの製品で微量のスクロースやマルトースが含まれているものがありました。

まとめ

- 「糖類ゼロ」の栄養強調表示のある製品にも糖類を含む製品がありましたが、「糖類ゼロ」の製品はすべて含有量が糖類を含まない旨の表示の基準値未満でした。
- アルコール類に含まれる主な糖類はフルクトースとグルコースで、ビール・発泡酒等は通常品でも糖類の含有量が糖類ゼロと表示ができる値でした。
- 菓子類やパンの「糖質オフ」の製品には糖類を多く含むものがありました。糖質について低減された旨や低い旨の表示の基準値はないため、糖質の含有量にかかわらず、科学的根拠があれば販売者の責任で低減された旨や低い旨の表示が可能です。糖類の摂取を控えたい消費者は栄養成分表示をよく確認すると良いでしょう。

チョット耳より ～調査対象商品の価格について～

今回調査とした製品について単位重量または容量当たりの価格を比較したところ、菓子類とパンでは糖類や糖質について栄養強調表示のない製品（通常品）よりも「糖質オフ」、「低糖質」、「糖類ゼロ」などの栄養強調表示がある製品の方が単位当たりの価格が高い傾向がありました。菓子類やパンについては糖類や糖質が「オフ」や「ゼロ」等、

通常よりも少なくなっていることが、製品の付加価値であり、価格を上昇させる一つの因子であると考えられます。

一方、清涼飲料水やアルコール飲料では通常品と栄養強調表示がある製品で価格に明確な差はありませんでした。



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消費生活相談窓口までご連絡ください。

東部県民生活センター TEL 055-952-2299

中部県民生活センター TEL 054-202-6006

西部県民生活センター TEL 053-452-2299

平日 9:00～16:00 ※土日祝日および年末年始は除く

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。

（通話料定額プランの対象外となります。）

★消費者ホットライン TEL 188

- 条件によっては相談窓口につながらない場合があります。この場合ガイダンスにより受付時間や連絡先をご案内します。
- IP電話、プリペイド式携帯電話からはご利用できません。

お問い合わせ

静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部
〒426-0083 藤枝市谷稲葉 232-1
TEL 054-625-9137

過去に発行したパンフレットはこちらから

⇒⇒

