



商品名にゼロ・オフ・カット どう違う？



完全な「カロリーゼロ」ではないんだね...

“含まない旨”（例：カロリーゼロ）は食品 100g あたり 5kcal 未満（飲料の場合は 100ml 当たり 5kcal 未満）、

“低い旨”（例：カロリーオフ）は 100g 当たり 40kca 以下（飲料の場合は 100ml 当たり 20kcal 以下）とするよう基準が定められています。

“低減された旨”は割合が 25%以上かつ 100ml 当たり 20kcal 以上低減していないと表示ができません。

つまり最低でも“25%減少”でなければならないと定められています。

表現例	【含まない】 無・ゼロ・ ノン・レス 例) カロリーゼロ	【低い】 オフ・ライト 低・ダイエット 例) カロリーオフ	【低減された】 カット・ハーフ 例) カロリー ハーフ
該当する栄養成分	食品100g（飲料なら100ml）あたり		
熱量	5Kcal (5Kcal)	40Kcal (20Kcal)	比較対象食品との 成分量の差（相対 差）が25%以上 低減していること。 ※低減された量と 比較対象食品を明 記する必要あり。
糖質	0.5 g (0.5 g)	5g (2.5g)	
脂質	0.5 g (0.5 g)	3g (1.5g)	
コレステロール	0.5mg (0.5mg)	20mg (10mg)	
飽和脂肪酸	0.1g (0.1g)	1.5g (0.75g)	
ナトリウム	5mg (5mg)	120mg (120mg)	

「カロリーゼロ」
なのに
甘いのは
どうして？



いわゆる「人工甘味料」のアスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、アセスルファムKについては砂糖の約200倍、スクラロースは砂糖の約600倍の甘さがあります。

使用量のごくごく少量で済むため、上記の表の100Kca（100ml）あたり5kcal未満にできるので、甘くても「ゼロカロリー」と表現できるのです。

ということは・・・厳密に言うとは完全なカロリーゼロではないと言えますね。

炭水化物

食物繊維
難消化性デキストリン
セルロース

糖質
少糖類（オリゴ糖など）
多糖類（でんぷん）
糖アルコール類（キシリトール、マルチトール、エリスリトールなど）
高甘味度甘味料（アセスルファムKなど）

糖類
単糖類（ブドウ糖、果糖）
二糖類（ショ糖=砂糖、乳糖など）

糖アルコール類は「ノンシュガー」や「糖類ゼロ」商品、高甘味度甘味料は「人工甘味料」として利用されています。虫菌になりにくい、血糖値を上げないなど利点もありますが、腸内細菌叢の乱れを生じさせるなどのリスクも指摘されています。

消化吸収が早く血糖値が急上昇しやすい、過剰摂取により内臓脂肪蓄積、肥満、脂肪肝など脂質異常症に繋がります。