

栄養だより

平成26年 5月 NO.228

爽やかな初夏の風が、肌に快い季節となりました。

皆様ご容態はいかがでしょう。

- 今回のテーマ **清涼飲料水やスポーツドリンクは飲んでもいいの？** です。

清涼飲料水やスポーツドリンクは炭水化物(ブドウ糖・果糖)が多いため、飲むと血糖値が上昇します。注意が必要です。

- 知っていますか？「エネルギー」に関する栄養基準●



[無、ゼロ、ノン、レス]の表示をする場合は
食品 100g あたり 5kcal 未満の食品

[カロリーオフ、低カロリー]の表示をする場合は
食品 100g あたり 40kcal 以下の食品
(飲み物では食品 100ml あたり 20kcal 以下)

[糖質ゼロ]の表示をする場合は
食品 100g あたり 0.5g 未満の食品

[抵糖、糖分控えめ]の表示をする場合は
砂糖やブドウ糖が 100g あたり 5g 以下の食品に表示できる
(飲み物では食品 100ml あたり 2.5g 以下)

[甘さ控えめ、ほどよい甘さ]の表示をする場合は
明確な基準がない



～厚生労働省栄養表示基準に基づく栄養成分表示より～

- 人工甘味料の特徴 ●

低エネルギーで、血糖が上がりにくく、虫歯になりにくい性質をもっています。

たくさん使うと腹痛や下痢を起こすこともありますので注意が必要です。

人工甘味料に依存しすぎると「甘味」に鈍感になり、薄味が物足りなくなります。