

挿画＝大神慶子



辻学園調理技術研究センター 管理栄養士 橋本和弘

## 糖質ゼロという栄養表示

先日、居酒屋で友人達と呑んでいる時に、その一人から「この発泡酒なんかで「糖質ゼロ」とか書いてあるけど、砂糖が入ってないってこと？ カロリーゼロ？ もともと発泡酒に砂糖なんて入ってないよな？ 糖質って何や？」って聞かれました。その場にはいた他の友人に聞いてみても、多くの人が「糖質」＝「砂糖」＝「甘い」＝「カロリーが高そう」と認識しているようです。しかし、「糖質」＝「砂糖」、だけではありませんし、「糖質」＝「カロリーが高い」、ではないのです。とはいっても、勘違いしてしまう気持ちもわかります。そこで今回は「糖質」とはどんなものなのか、「糖質ゼロ」「無糖」の表示はどういうことなのか、についてお話ししたいと思います。

甘くないけれど、よく噛みしめることでようやく弱い甘味を感じるものなどがあります。これらの糖質は重要なエネルギー源になりますが、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などでエネルギー源として使われずに余った糖質は、体脂肪として蓄えられるので、肥満の原因にもなります。その意味では、一般に「糖質」＝「カロリーが高い」と思われているのも間違いではないでしょう。しかし、「糖質ゼロ」＝「カロリーもゼロ」、とはいいきれないのです。発泡酒は糖質ゼロの表示であっても、350mlの缶でおおよそ70〜105キロカロリーはあります（アルコールにもカロリーがあります）。ご飯というと茶碗半分ぐらいのカロリーです。コーヒー飲料で無糖の表示があっても、乳脂肪分や植物油を含むものは「カロリーゼロ」ではありません（ブラックで無糖ならば0キロカロリーです）。

この「糖質ゼロ」や「無糖」という表示ですが、これは厚生労働省の定めた栄養表示基準に従ったものです。この基準のなかに「糖質」「糖類」という項目があり、商品にゼロと表示できる基準として、食品100g（液状食品は100ml）当たり0.5g未満の場合には、「糖質」「糖類」がその食品に「含まない旨の表示」として「糖質ゼロ」「無糖」などと商品に記載することが許されています。

他にも同基準には、「低糖」「糖分ひかえめ」といった「低い旨の表示」など、いろいろな栄養表示の規定があります。たとえば、「砂糖無添加」という表示。これは、製造工程で砂糖を「添加していない」という意味です。しかし、原材料そのものに砂糖が含まれている場合は、当然、その食品に砂糖が含まれることになるのですが、それでも「砂糖無添加」という表示ができるのです。表示に惑わされそうになりますね。

こう見ると「糖質」だけでなく、食品の栄養表示や原材料表示って、意外と勘違いしていることが多いえに、自分の健康にとってとても大事なことがわかります。「糖質ゼロ」「無糖」などの表示だけで、「カロリーもゼロなんだ」「砂糖が入ってないから太らない！」って思い込んでしまわないように、私たち消費者の目を確かなものにするのが大切です。食品を舌で味わうだけでなく、表示も目で味わう、なんてこともやってみてはいかがでしょうか。