



カロリーゼロなのにゼロじゃない？

つい目がいきがちなのが
カロリーゼロという表記。
それ、本当は「ゼロ」じゃ
ないかもしれません。
知ってるようで知らない
「食品表記」についてお届け
します。



カロリーゼロの正体

最近「カロリーゼロ」をうたう商品が
増えてきています。しかしこの「カロリー
ゼロ」、実は、100gあたり5kcal未満で
あれば表示できることになっています。これ
は、消費者庁の定めによるもので、例え
ば、500ml (500g) のペットボトル飲料
の場合、25kcal未満であれば「カロリー
ゼロ」と表示できるのです。

カロリーの表示基準(100gあたりのカロリー量)

「無」「ゼロ」「ノン」「レス」「フリー」など	「オフ」「低」「ひかえめ」「少」「微」「ライト」「ダイエット」など
5kcal 未満	40kcal 以下

コーヒー飲料の糖類表示

コーヒー飲料をたくさん飲まれる方、自
分は無糖を飲んでいるから関係ないと思っ
ていませんか？ 100mlあたりに0.5g未満
で無糖と表示されています。糖類が入って
いない訳ではないのでお気をつけ下さい。砂
糖が入っていると虫歯になる可能性が増え
るので注意が必要です。

コーヒー飲料の表示基準(100mlあたりの糖類)

「無」「ゼロ」「ノン」など	「低」「ひかえめ」「少」「微」「ライト」など
0.5g 未満	2.5g 以下

ちなみに「無糖、ブラック」は原材料がシ
ンプルな物が多く、ノンシュガーは糖類が
不使用なものの人工甘味料等を加えられて
いるものもあるそうです。

ノンオイルってどういう意味

いわゆるノンオイルドレッシングは、法
律上、「ドレッシングタイプ調味料」と分
類され、食品100gあたりに含まれる脂質が3g
未満ならノンオイルと表示できることになっ
ています。



下記ホームページには、これ以外にも「糖
質オフ」「糖類オフ」の違いについても書
いてあります。「食品表記」に惑わされな
いように気をつけたいものです。

【ソニー生命】ゼロじゃないのにカロリーゼロ？正しく見
分けて正月太りをリセット より
[https://cs.sonylife.co.jp/lpv/pcms/sca/ct/special/
topic/index1401.html](https://cs.sonylife.co.jp/lpv/pcms/sca/ct/special/topic/index1401.html)

