

# カロリー表示について

カロリー kcal



カロリーってなに？

「カロリー」とはエネルギーの単位です。このカロリーは例えば 100kcal 分食べても、100kcal 分の運動をすれば消費されて体には残りませんが、食べた分のカロリーを消費しきれずに体の中に残ってしまうと、脂肪となり体に貯蔵されます。

太る 摂取カロリー > 消費カロリー

痩せる 摂取カロリー < 消費カロリー

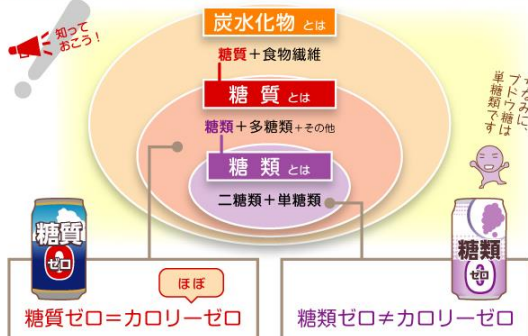
食べ物のエネルギーとなるものは「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」と呼ばれる三大栄養素がかかわっており、それぞれ体の中でエネルギーとなる量が異なります。

炭水化物、たんぱく質 4kcal/g  
脂質 9kcal/g

糖類ゼロ ≠ カロリーゼロ

糖質制限食の 知っておこう？

「糖質ゼロ」と「糖類ゼロ」は違う！



普段私たちが目にする食品の中で「糖類ゼロ」という文字にも注意点があります！

例えば「糖類ゼロ」表示の商品がある場合、商品に書いてある栄養成分表を確認してみてください。その商品の中に糖類が含まれていない場合でも糖質を含む場合はカロリー0 とはなりません・・・

例) Asahi Slat シリーズ

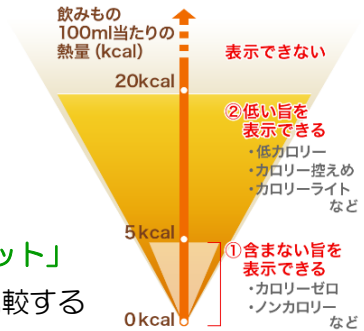
ゼロ、ノン、オフ？

商品に「カロリーオフ」という文字や「ノンカロリー」という文字を見かけたことはありませんか？ 「ゼロカロリー」と書いていてもカロリーを含むこともあります。

1. カロリーを含まない旨を表す「ゼロ」「ノン」  
食品 100g あたり 5kcal 未満のもの  
飲料の場合は 100ml 当たり 5kcal 未満のもの

2. カロリーが低い旨を表す「低」「控えめ」  
食品 100g あたり 40kcal 以下  
飲料の場合は 100ml あたり 20kcal 以下

3. カロリーが低減された旨を表す「オフ」「カット」  
オフやカットと書いてある商品は※などで比較する対象を表示しています。  
割合としては 25%以上、なおかつ 100ml あたり 20kcal 以上低減していないと表示は出来ません。



1. は上記にあるように規定の範囲内であればカロリーを含んでいても「カロリーゼロ」と表示することができます。

2..3. に関しては「微量だからいいだろう」と思っている場合でも 0kcal ではないので、糖尿病などの病気をお持ちの方は摂りすぎには注意しましょう。



参考：https://dm.medimag.jp/column/199\_2.html

https://safety.kirin.co.jp/yomimono/000093.html



文責 管理栄養士 早川  
糖尿病専門医 高部