

嗜好飲料について知ろう！

右の写真は、嗜好飲料に含まれる糖類を砂糖に換算して計量したものです。これほど多くの砂糖を含んでいることが分かりますね。お店に並んでいる商品には、一見、砂糖を含まないような、また、減らしているような表示(栄養強調表示)がありますので、正しく理解していきましょう。



栄養強調表示の基準値

表示	「無」「ゼロ」「ノン」など含まない旨の表示	「低」「控えめ」など低い旨の表示
エネルギー (熱量)	100ml あたり 5kcal 未満	100ml あたり 20kcal 以下

参考 栄養強調表示の基準値 (適切な摂取ができる旨の表示)(食品表示基準 基準別表第13 消費者庁)

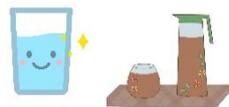


このように、ゼロ、ノンなどの表示があっても、0kcal ではないことが分かります。

例 ペットボトル 500ml にゼロカロリーと表示 → 25kcal 未満 / 500ml 当たり

糖類を含む嗜好飲料と健康について

糖類を含む嗜好飲料は、吸収の速い糖類により血糖の急上昇を招きます。そのため、生活習慣病予防として、水分補給はお茶やお水が適しています。



お水やお茶で物足りなさを感じる方は...

無糖の炭酸水がオススメです。レモン果汁などで風味を付けるなどアレンジ方法もたくさんあります。

スポーツドリンクは !?

スポーツドリンクは嗜好飲料よりも糖類は低くなりますが、適していない時に飲むことはオススメできません。エネルギーのとり過ぎにつながりますので、運動などで大量に汗をかいたとき以外は控えましょう。軽く汗をかいた時は水やお茶で十分です。



お店で選ぶ際は、十分に表示を確認しましょう。

日々の健康管理にご活用ください！

参考文献:

「嗜好飲料」e-ヘルスネット 厚生労働省

「栄養強調表示の基準値」食品表示基準 基準別表第13 消費者庁

