

栄養科だより 4月号

『カロリーゼロ』は本当に0カロリー？

近年の健康志向から『カロリーゼロ』や『カロリーひかえめ』といった栄養強調表示がよくみられるようになりました。今回はその表現例と基準について紹介します。

	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	・ 無〇〇 ・ 〇〇ゼロ ・ ノン〇〇 等	・ 低〇〇 ・ 〇〇ひかえめ ・ 〇〇少 ・ 〇〇ライト 等	・ 〇〇30%カット ・ 〇〇10%オフ ・ 〇〇ハーフ 等
基準 飲料の場合	飲料100ml当たり 5kcal未満	飲料100ml当たり 20kcal未満	他の同種の飲料に比べて 100ml当たり20kcal以上 の低減かつ、低減され た割合が25%以上

知っておきたい ポイント



◆ 100ml(g)当たりのエネルギーが5kcal未満の場合に『カロリーゼロ』や『エネルギー0kcal』と表示しています。
必ずしも0kcalというわけではありません。

◆ 『低カロリー』と『カロリーひかえめ』はどちらも100ml当たり20kcal未満のものをいいます。
つまり500ml飲料の場合、100kcal未満となります。

カロリーゼロやひかえめと書かれていても、飲みすぎには注意しましょう！

2・3月のイベントメニュー

2.14
バレンタインデー
手作りデザート
ヨーグルト
ティラミス



3.3
ひなまつり
ひなちらし



ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで♪

令和5年4月1日発行
星ヶ丘病院 栄養科