

「ゼロ?」「不使用?」 知っておきたい!表示のギモン

似ているようで実は意味が違う「食品表示」
見方を知って自分の味方に見ませんか?

①カロリーゼロ

100gあたり5kcal未満に抑えられている商品に表示されます。
→エネルギーや糖質は抑えられていますが、ゼロとは限りません。

カロリー
ゼロ



②糖質ゼロ

100gあたりの糖質が0.5g未満に抑えられている商品に表示されます。
→糖質は抑えられていますが、エネルギーゼロとは限りません。

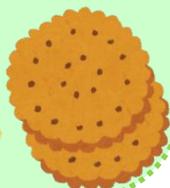
糖質
ゼロ



③糖類不使用

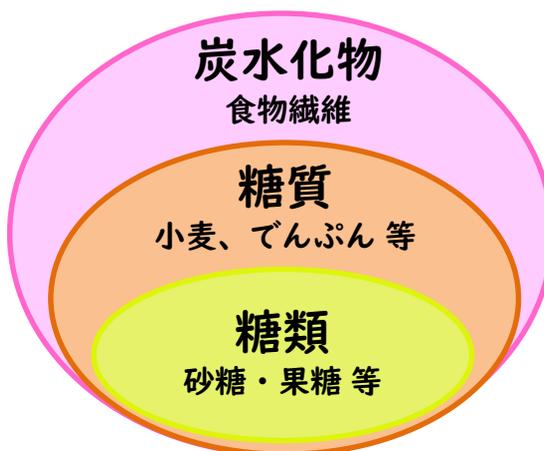
砂糖や果汁を添加していない場合に表示されます。
→小麦等、糖類以外の糖質が含まれる場合があり、糖質ゼロとは限りません。

砂糖
不使用



≪糖質と糖類の違い≫

「糖質」は炭水化物の一種で
「糖類」は糖質の一種です。



令和7年6月版
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

管理栄養士

糖尿病治療の中で、食事を見直そうとこれまでにゼロの商品を購入したことがある方もいらっしゃるかと思います。ただし、「ゼロならどれだけ飲んでも、食べても大丈夫」と過信しないことが大切です。

言葉の響きに惑わされず、栄養成分表示を確認しながら自分に合ったものを選ぶよう心掛けましょう。

利用にあたっては医師や管理栄養士にご相談ください。

