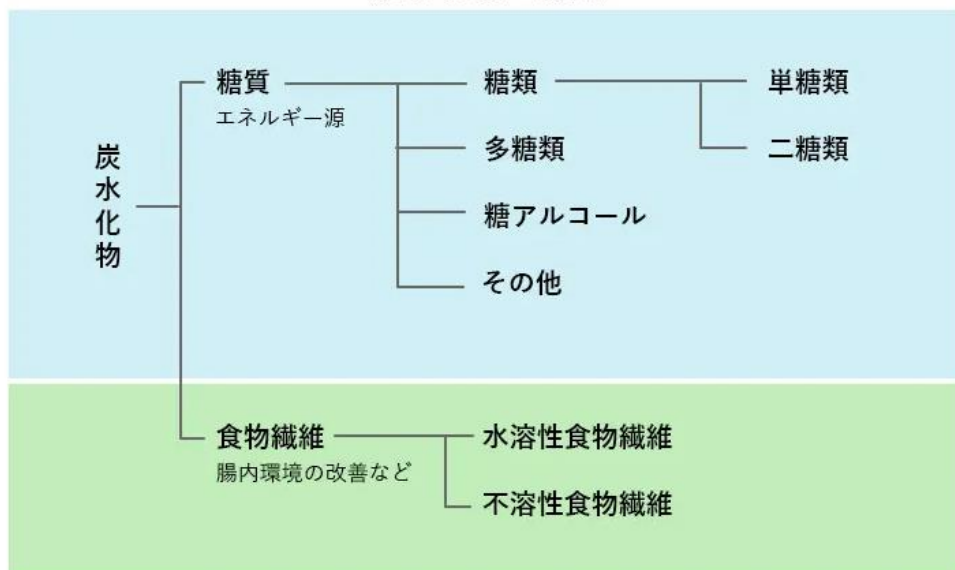


## 食品表示基準について

近年、スーパーやコンビニエンスストアなどで見かける「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」といった表示の食べ物や飲み物をよく見かけるようになりました。「糖質ゼロ」や「糖類ゼロ」、これらの意味を皆さんはご存じですか。どちらも同じことのように思えますが、実を言うと糖質と糖類はちょっとした違いがあるのです。今回はこれら糖質・糖類の違いや、食品表示について解説していきたいと思います。

## 「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」の違い

### 炭水化物の分類



上記の様に糖質とは炭水化物から食物繊維を除いたものです。（食物繊維も炭水化物であるとは意外ですね）更に糖質は糖類（単糖類・二糖類）・多糖類（でんぷん、オリゴ糖など）・糖アルコール（キシリトール・マルチトールなど）・その他（スクラロース・アスパルテームなど）に分類されます。

糖類とは糖質の一部であり単糖類（ブドウ糖・果糖など）・二糖類（砂糖・乳糖など）を指しています。「糖質ゼロ」や「糖類ゼロ」の違いをもっと簡単に言うと、「糖質ゼロ」は糖を何も含まないときに使用します。

これに対し「糖類ゼロ」は砂糖やブドウ糖を使っていない場合に使う言い方です。従って、「糖類ゼロ」は砂糖を使用していないだけで他の糖分、つまり多糖類や糖アルコール・その他（甘味料）は入っているので、カロリーはゼロとは限らないのです。

## 「無糖」「低糖」「微糖」の違い

更に、わかりにくい食品表示に「無糖」「低糖」「微糖」といった表示がありますが、食品表示法の規定では、飲料の場合、100mlあたり0.5g未満の糖の量であれば「無糖」、2.5g以下であれば「微糖」「低糖」という表現を使っても良いとされています。ですから無糖コーヒー500mlのペットボトルには2.5gの糖、微糖コーヒーでは500mlに12.5gの糖が使用されているので注意が必要です。

カロリーや糖が抑えられている製品は、数多く出回っています。表示内容を正しく理解し商品を選ぶ際の参考としてください。