

管理栄養士のきまぐれコラム



いち樹会 尾中病院 栄養室 2025 年 4 月号

カロリーゼロ・カロリーオフ商品の 摂りすぎに気を付けよう



すっかり暖かくなりましたね。こんにちは。森田です。

汗ばむ季節になると、こまめな水分摂取が必要になります。お菓子やパンが大好きな私ですが一つだけ
気をつけていることは、**飲み物でカロリーをとらない** ⚠️ということです。

砂糖や果糖の入った飲料は吸収が速いため、血糖値を上げやすいので、飲み物は水かお茶にしています。
スポーツドリンクは汗をかいたらいくらでも飲んでもいいと思いますが、500ml あたり、スティックシュガー
約 11 本(約 30g)の糖分がはいっています！！

カロリーゼロや、カロリー控えめの商品もたくさんありますが、実は全くゼロではありません。
今回は少しカロリーゼロ飲料についてお話します。

厚生労働省の健康増進法に基づく「栄養表示基準」では清涼飲料水のカロリー表示を以下の
ように定めています。

ノンカロリー・カロリーゼロ: 100ml 当たりのエネルギーが 5kcal 未満
カロリーオフ・低カロリー: 100ml 当たりのエネルギーが 20kcal 以下
糖分控えめ: 砂糖やブドウ糖が 100ml 当たり 2.5g 以下
甘さ控えめ: 味覚に関する表現のため、定められた基準はなし



表示をみると、全くカロリーがないと思いますが、たとえば 500ml あたりのカロリーが 24.9kcal の飲料水でも
「0kcal」と表記できます。これは、スティックシュガー2本分(1 本 3g)のカロリーに相当します。

また、カロリーを下げるため、人工甘味料を使用している食品もあります。

人工甘味料とは、化学合成によって作られた添加物でアセスルファム K、スクラロース、アスパルテームなどが
あります。砂糖の 100~600 倍の甘さもあり、砂糖ではないため血糖値を上昇させませんが、
以下の注意点があります。

- 👤 脳が血糖値を上げようとして、逆に食べすぎてしまう
- 👤 人口甘味料の強い甘味に慣れてしまい、余計に甘いものが欲しくなる。
- 👤 人口甘味料が腸内環境(腸内の細菌バランス)を変えてしまい、血糖値を上げてしまう。
- 👤 脂肪をため込むホルモンが分泌されやすくなるため、体重増加につながる。

カロリーオフの飲料適正量は、定められていませんが、依存性が高いため
1日 200~500ml の範囲にし、毎日飲まないようにしましょう。

まあいくら飲み物をお水かお茶にしてもお菓子やパンをしっかり食べているので
体重増加するんですけどね・・・(TT)トホホ。



