

糖尿病ふれあい通信

第270回 2023年6月号

みなさん、こんにちは。暑い季節に向かっていますが体調はいかがでしょう。今回は外来看護師の大沼さんより「栄養成分表示の話」です。



～糖質の栄養成分表示について～

0キロカロリー、ノンアルコール、糖質ゼロと謳った食品が現在数多く販売されています。今回は「糖質ゼロ」の食品表示についてお話しします。

「**糖質ゼロ**」とは食品表示基準に定められた食品表示の1つです。「ゼロ」とありますが、食品に含まれる成分量を示す表示については消費者庁の食品表示基準で定義が定められています。

「**糖質ゼロ**」を表示できるのは食品100g当たり(飲料は100ml当たり)含まれる糖質が0.5g未満の食品です。

また似たような言葉に「**糖類ゼロ**」がありますが、「糖質ゼロ」と同様に「**糖類ゼロ**」も「**糖類が全く入っていない**」というわけではありません。ブドウ糖、果糖、乳糖等の単糖類、二糖類が食品100g当たり(飲料は100ml当たり)に含まれるが0.5g未満であれば表示することが可能なためです。でんぷんやオリゴ糖などの多糖類、キシリトール等の糖アルコールは甘味料として使用されていることがあります。

〇〇ゼロや〇〇オフ、0キロカロリー等の食品表示には消費者庁で定められた基準があり、基準を満たす商品であれば表示ができます。

甘味料として使用されるキシリトールなどの糖アルコールは体内で消化吸収されにくいので低カロリーです。しかし摂取することで一時的にお腹が緩くなってしまう場合があります。個人差がありますので気になる場合は摂取を控える、不安がある場合は主治医に相談しましょう。

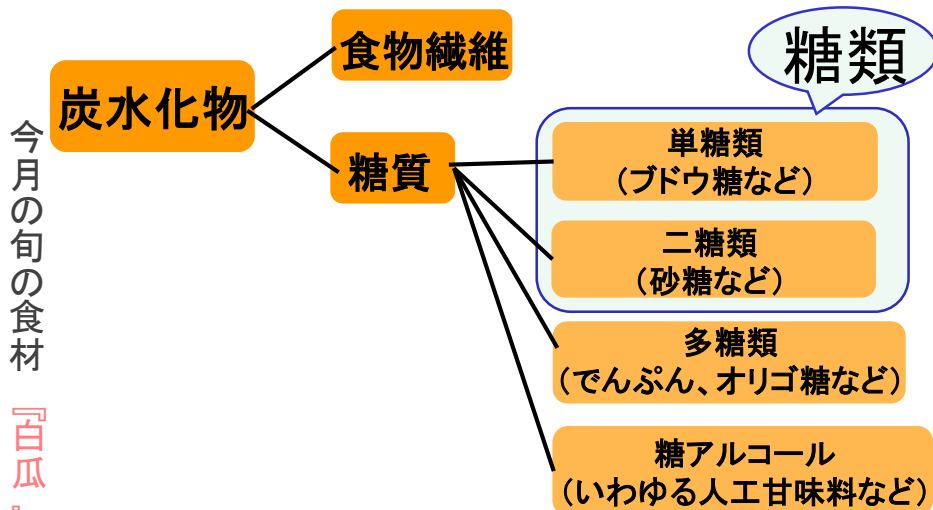
白瓜の果実は肉質でかたく淡泊な味です。生だとシャキシャキ、加熱すると柔らかい食感になります。成分のほとんどが水分で低エネルギーです。酢の物や漬物(奈良漬、みそ漬、浅漬)にするのがおすすめです。



参考：
食品成分表
FOODS

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。



炭水化物は「食物繊維」と「糖質」に分けられます。

そして「糖質」は単糖類(ブドウ糖など)、二糖類(砂糖など)、多糖類(でんぷんなど)、糖アルコール(人工甘味料など)に分類され、その中で単糖類と二糖類は「糖類」になります。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739