

糖質ゼロと糖類ゼロ

糖質 糖類

「糖質ゼロ」や「カロリーゼロ」の食品は健康的な食生活を送るうえで強い味方になる。

には表示義務がない

食品の栄養成分表示に記載されている「糖質」とは、炭水化物量から食物繊維量を差し引いたものになります。一方、「糖類」は、吸収の速い糖類です。単糖類と二糖類の総称であり、多糖類(デンプン)は含まれません。

栄養成分表示に関しては、食品表示法の食品表示基準で定められており、「エネルギー」「炭水化物」などに表示義務があるものの、「糖質」や「糖類」は任意表示項目であるため、表示義務がありません。糖質を表示する場合は炭水化物の内訳として「食物繊維」も表示しなければなりません。

「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」などの強調表示も食品表示基準により基準が定められています。

また強調表示には、「ライト」や「低」など低いことを示す表示もあります。

さらに「オフ」「カット」といった低減表示もあります。「糖質」にはこれらの表示の明確な基準はありません

食品の主な強調表示基準

エネルギーや各栄養素の含有量によって記載できる強調語句が細かく規定されている

強調表示 (商品パッケージに 表示できる文言)	「カロリー」の 基準(食品)	「カロリー」の 基準(飲料)	「糖質・糖類」の 基準(食品)	「糖質・糖類」の 基準(飲料)	「脂質」の 強調表示基準 (※ドレッシング)
・ゼロ ・ノン ・レス ・無	5kcal未満 100g	5kcal未満 100ml	0.5g未満 100g	0.5g未満 100ml	3g未満 100g
「低さ」を示す表示 ・ライト ・ダイエット ・低・少 ・ひかえめ	40kcal以下 100g	20kcal以下 100ml	5g以下 100g	2.5g以下 100ml	-

「糖質ゼロ」や「カロリーゼロ」「ノンカロリー」などとパッケージで謳っている商品でも実際は微量の糖質やエネルギーを含んでいる場合があります。

「～オフ」とは比較対象品と比べて低減されていることを示す表示。「糖類」は100gあたり5g(飲料は2.5g)以上の低減かつ低減率25%以上が基準。「糖質オフ」には明確な基準がありません。