

「甘さ控えめ」ってヘルシー？ 「ゼロ」「オフ」の違いを知ろう

食品のパッケージに「糖質ゼロ」「糖質オフ」「甘さ控えめ」と書かれていると、なんとなく体によさそう、血糖値も気になるし…と思って買う事はありませんか？でも、似ているように見えるこれらの表示は、それぞれ意味が異なります。

糖質ゼロ/糖類ゼロ

「糖質ゼロ」や「糖類ゼロ」は、**食品表示基準に基づいたルールのある表示です**。例えば「糖質ゼロ」は、食品100gまたは飲料100mLあたり糖質が0.5g未満の場合に表示できます。また、「糖質」と「糖類」は同じではなく、**糖類は糖質の一部です(右図参照)**。**糖質は炭水化物から食物繊維を除いたもので、でんぷんや糖アルコールなども含まれます。一方、糖類は砂糖やブドウ糖など一部の糖に限られます**。糖質の多くは消化管で糖に分解、吸収され、主にエネルギー源として利用されます。そのため、「糖類ゼロ」と書かれていても、糖質が含まれている場合があります。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



糖質オフ/糖類オフ

「オフ」は「ゼロ」と違い、必ずしもまったく含まれていないわけではなく、従来品などと比べて少ないことを示しています。特に「糖類オフ」の場合は、一定量以下であることに加え、比較対象より減っていることが条件となります。

甘さ控えめ

「甘さ控えめ」は、食べたときの甘さの感じ方を表した言葉です。この表示には**決まった数値の基準はありません**。「甘さ」は、人の感じ方によって大きく変わります。酸味があると甘さを感じにくかったり、香りが強いと甘く感じやすかったりするように、味のバランスや香りなどによって甘さの印象は変わるため、**砂糖や糖類が少ないことを示すものではありません**。

このように、「糖質」「糖類」「甘さ」の表示はそれぞれ意味が異なります。商品を選ぶ際は、パッケージの言葉だけで判断せず、栄養成分表示も確認することが大切です。表示の違いを理解することで、自分に合った食品を選ぶことができます。

血糖値を気にされる方は

一般的に、血糖値に影響しやすいのはブドウ糖などの「糖類」ですが、でんぷんも体内で分解されて最終的にブドウ糖になるため、糖質全体の量も重要です。

2026年
9月1週
(34号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

