

# みなさん、飲み物の栄養表示、 ごらんになったことがありますか？



栄養表示基準では飲料水100ml中20キロカロリー未満なら  
「ライト」「ダイエット」「低カロリー」「微糖」「低糖」「糖分控えめ」  
などの「低い」という意味の表示ができます。

しかし、本当にカロリーが低く糖分も少ないのでしょうか？

**実はここに落とし穴があるのです！**

たとえば100mlあたり19キロカロリーの「低カロリー飲料」を  
ペットボトル1本500ml飲んだ場合、19キロカロリーの5倍で**95キロカロリー**にもなります。  
「低カロリー飲料」の場合、たんぱく質や脂質は、ほとんど含まれていない  
のでカロリーのほとんどが、**砂糖もしくは甘味料**です。

砂糖は1gで4キロカロリーになりますから、  
 $95 \text{キロカロリー} \div 4 \text{キロカロリー} = \text{約} 24 \text{g}$  の砂糖を含みます。

**つまり「低カロリー飲料」のペットボトル1本には  
3g入の砂糖8本分に相当する糖分が入っているのです。**