

近年、多くの種類のOkcal飲料が販売されています。「甘いのにどうしてOkcalなんだろう？」と疑問に思ったことはありませんか？今回はこの甘さの秘密、そしてOkcal飲料に潜む落とし穴をご紹介します。



Okcalでも甘いわけ

甘さの素である砂糖などの糖質は、1gあたり4kcalのエネルギーがあります。そのため、「甘さが強いもの＝砂糖が多く含まれている＝高エネルギー」と一般的に考えられています。

そんな中でOkcalでも甘い飲み物は、エネルギーにほとんどならない『人工甘味料』を使用することで実現しています。人工甘味料は化学的に合成された、甘みを持つ物質です。

【人工甘味料：例】

- ・アスパルテーム
- ・アセスルファムカリウム
- ・サッカリン など



人工甘味料の安全性

食品添加物に分類される人工甘味料は、厚生労働大臣が指定したもののみ使用されています。動物を用いた試験結果から、それぞれに健康への影響がないとされる『一日摂取許容量（ADI）』が設定されます。厚生労働省の調査によると、実際の摂取量はADIを大きく下回っているという結果でしたが、人工甘味料の摂りすぎには注意が必要です。



本当にOkcal?

100mlあたり
エネルギー…Okcal
たんぱく質…●g
脂質…▲g
炭水化物…■g

加工食品の食品栄養成分表示は、食品なら100g、飲料なら100mlあたり5kcal未満であれば「Okcal」と表記することができます。

0だと思っけていても、実際はエネルギーを摂っています！！

Okcalだからと安心して水やお茶の代わりに多量に飲むと、結局は多くのエネルギーを摂取してしまい、体重増加に…ということも考えられます。

上手にOkcal飲料を取り入れましょう



Okcal飲料をダイエット目的で取り入れることで効果が期待できるのは、もともと甘いジュースをよく飲む人です。例えば、コーラが大好きで毎日ペットボトル1本飲んでいるというような人がOkcalのものに変えれば、好きなものを我慢することなく摂取エネルギーを大幅に削減することができます。

お悩み相談室

～40歳男性～

「ゼロ」、「ライト」、「オフ」などありますが、何が違うのでしょうか？



食品表示法で細かく基準が決められています。

過剰な摂取が健康増進に影響を与える栄養成分、または熱量について、適切な摂取ができることを強調して表示する場合、以下のような基準に基づきます。

	★含まない旨	★低い旨	★低減された旨
表示の具体例	無ゼロノン	低控えめ ダイエット ライト	●●30% カット ▲▲10g オフ
糖類	0.5g/100g 未満	5g/100g 未満	比較対象食品と比べて相対差 25%以上

つまり、「ノンシュガー」か「砂糖控えめ」であれば、「ノンシュガー」の方が含まれる砂糖の量は少ない、ということになります。

これらの表示を参考に、摂りすぎを防ぎ、生活習慣病の予防に役立てましょう。

Okcal飲料を飲む際の注意点

人工甘味料は少量でも甘みを強く感じるため、これに慣れてしまうと普通の砂糖では物足りなく感じるようになってしまいます。また、Okcalだからという安心感から、他の食事量が増えてしまっては意味がありません。食べ過ぎについても、合わせて気を付けましょう。

