

11月栄養だより



令和3年11月号発行第12号
真田整形外科リハビリ科 栄養科
管理栄養士:友田大貴

カロリーゼロ に注意!?

朝晩が肌寒くなり、冬の気配が感じられるようになりました。空気が乾燥し、風邪にかかりやすい季節がやってきます。手洗いうがいをしっかりしましょう。今回は0kcal食品についてです！



●0kcal食品

100ml中に5kcal未満であれば「カロリーゼロ」「ノンカロリー」「カロリーレス」と記載することができます

例えば...



コココーラゼロ



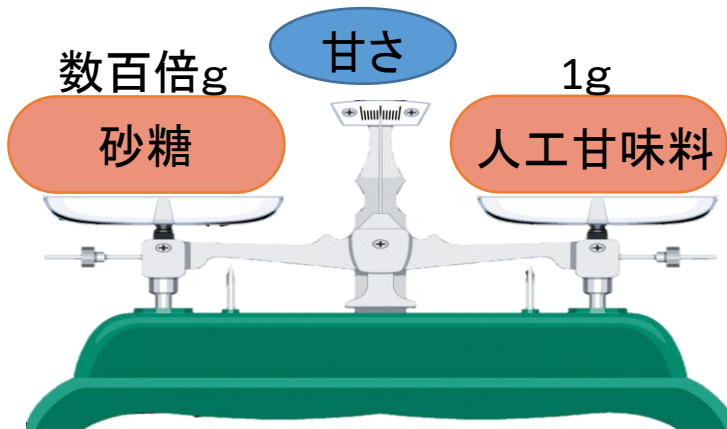
0kcalゼリー



ノンシュガー
キャンディー

●0kcalでも甘いのはなぜ??

甘みの強さを利用して少量で砂糖の何百倍もの甘さがある人工甘味料が使われているからです



●人工甘味料の種類

※これらの人工甘味料で
お腹を下す人もいます

アスパルテーム

砂糖の200倍の甘さがあり、主にジュースやお菓子などに使用されています

アセスルファムK

砂糖の200倍の甘さがあり、主にガムやジュースなどに使用されています

スクラロース

砂糖の600倍の甘さがあり、主にアイスやジュースなどに使用されています

ネオテーム

砂糖の1万倍の甘さがあり、主にキャンディーなどに使用されています

注意 これらの甘味料を摂取し続けると、甘さに慣れを感じ、より甘いものを求めるようになります。この状態に陥ると甘さに鈍感になり太りやすくなってしまふ可能性があります

※0kcalと記載があっても実は「0」ではないこと
0kcalにするために用いている人工甘味料は肥満にかかわっていること
0kcal=痩せるは安易な考えであること
これらを十分に理解して上手に0kcal食品を摂るようにしてください