

●チャーオ、シーナです。2008年、ニッポンではメタボ健診が義務化。メタボを気にする中年男性にはもちろん、健康志向の若い女性にも、低カロリー製品は人気。ニッポンに限らず、先進国では、カロリーに対する関心はいまや老若男女共通です。●ビール各社は今年に入って「糖質ゼロ」「糖質オフ」の発泡酒・新ジャンルを次々発売。競争も激しいようで、夏過ぎには「ゼロナマ」(サントリー、糖質ゼロ発泡酒)、「BEER FINE」(サッポロ、糖質50%オフのビール)が生産中止となったそう。●ビール系飲料全体に占める糖質オフ製品の構成比は **いまや約1割 (!)** だそうです。(大手ビール各社のウェブサイトからの推定) ●清酒、コーヒー飲料、ハムでも「糖質0」が登場。今回はそんな「カラダに良さそう系」のお酒と食品をウォッチしてみました。(text: シーナ・K・エミリ)



糖質0! (カロリーあり)
※アルコール度数の順

	月桂冠/清酒	キリン/チューハイ	サントリー/チューハイ	アサヒ/チューハイ	サッポロ/発泡酒	アサヒ/発泡酒	サントリー/発泡酒	サントリー/チューハイ	キリン/発泡酒	アサヒ/コーヒー	森永/コーヒー	ロッテ/のど飴
エネルギー	79 kcal	43 kcal	44kcal	36 kcal	28 kcal	24 kcal	23 kcal	27 kcal	19 kcal	9 kcal	※33 kcal	※100 kcal
糖質	0g	(糖類) 0g	(糖類) 0g	0g	0g	0g	0g	(糖類) 0g	0g	(糖類) 0g	※(糖類) 0g	※(糖類) 0g
ナトリウム	2mg	21.8mg	27mg	7~17mg	0~12mg	0~12mg	0~10mg	19mg	0~6mg	51mg	※39mg	※10mg
アルコール度数	13~14	7	7	6	5	4	4	4	3	-----	-----	-----

注1) 「エネルギー」、「糖質」、「ナトリウム」は、但し書きの無い場合 100 mlあたりの値
注2) 「糖質」「糖類」「炭水化物」の呼称は「シーナの調査報告」参照

※1本あたり表示 ※1パックを100mlに換算 (標準44g)の数値



	サントリー/チューハイ	宝/チューハイ	アサヒ/カクテル	日本盛/清酒	白鶴/清酒	黄桜/清酒	大関/清酒	サッポロ/ビール	アサヒ/発泡酒
エネルギー	27 kcal	44 kcal	27 kcal	80 kcal	84 kcal	90 kcal	87 kcal	34 kcal	35 kcal
糖質	(糖類) 0.43g	1.0g	0.5~1.1g	1.4g	1.7g	2.5g	2.4g	1.3g	1.2~1.8g
ナトリウム	19mg	0mg	12~22mg	2.6mg	2mg	2.8mg	2mg	0~8mg	0~8mg
アルコール度数	4	7	4	13~14	13~14	15	13~14	5	5

カロリーXX%オフ!
※オフ%の多い順

「カロリーオフ」表示
※20kcal以下の飲料に許容



	サントリー/発泡酒	サントリー/カクテル	AGF/カプチーン	オタク/お好みソース	カンロ/のど飴	ハウス/カレー
エネルギー	22 kcal	29 kcal	※27 kcal	※57kcal	※168 kcal	※81 kcal
糖質	1.0g	(糖類) 0.95g	※1.7g	※(炭水化物) 13.9g	※(糖類) 0g	※(炭水化物) 10.6g
ナトリウム	0~7mg	19mg	※2~4mg	※(食塩相当) 4.8g	※0mg	※940mg
アルコール度数	3.5	4	-----	-----	-----	-----

	キリン/発泡酒	サントリー/飲料	コカ・コーラ/飲料
エネルギー	19 kcal	17 kcal	19 kcal
糖質	0g	4.2g	(炭水化物) 4.7g
ナトリウム	0~6mg	0mg	34mg
アルコール度数	3	-----	-----

※1杯分(製品7g)の数値 ※100gあたり ※1袋(製品73g)の数値 ※1皿分(製品18.5g)の数値

Chaaa-o, from Sienna. The words "metabolic syndrome" are now used very popularly as usual Japanese. Both man and woman, old and young are taking care of this issue. It seems a world-wide phenomenon throughout the developed countries. Especially in Japan, if we see "happousyu" (low-malt low-taxed beer-like beverage, which is now amazing 25% share of beer plus beer-like beverage market), many of low carb. (carbohydrate) and zero carb. new products are introduced in 2008. Now, we also have zero carb. Sakel Take care that zero doesn't mean perfect zero. According to regulation, less than 0.49g carb. or 4.9kcal energy per 100ml is permitted to indicate "zero". (I believe this is not a Japan endemic rule, but a world standard like CODEX) A little tricky thing is, possible to use 3 different terms, "tansuika-butsumu", "foshitsu" and "torui" (maybe means carbohydrate, saccharide and sugar). (text: Sienna K. Emiri)



カロリー0!
※炭水化物ありの場合も

	PEPSI / 炭酸飲料	コカ・コーラ / 炭酸飲料	コカ・コーラ / 清涼飲料水	コカ・コーラ / 清涼飲料水	カルピス / 炭酸飲料	コカ・コーラ / コーヒー
エネルギー	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
糖質	(糖類) 0g	(糖類) 0g	(糖類) 0g	(炭水化物) 0g	(炭水化物) 1.7 g	(糖類) 0g
ナトリウム	17 mg	8 mg	22 mg	34 mg	18 mg	28 mg



ニッポンハム/ハム
※79 kcal
※0g
※93 mg

※1パック (35g) の数値

レギュラー品は?!
※カロリー (アルコール) の順



	ウイスキー	焼酎/乙類	月桂冠 / 清酒	赤ワイン	コカ・コーラ / 炭酸飲料	サッポロ/ビール	サントリー/コーヒー	伊藤園 / お茶	ミネラルウォーター
エネルギー	★277 kcal	★140 kcal	96 kcal	★73 kcal	45 kcal	42 kcal	※35 kcal	0 kcal	0 kcal
糖質	★(炭水化物) 0g	★(炭水化物) 0g	(炭水化物) 4.6g	★(炭水化物) 1.5g	(炭水化物) 11.3g	3.0g	※(炭水化物) 6.8g	0g	(炭水化物) 0g
ナトリウム	★2 mg	★0 mg	2 mg	★2 mg	0~7 mg	0 mg	※48 mg	44 mg	1.13mg
アルコール度数	★40	★25	13.5	★11.6	-----	5	-----	-----	-----

★文部科学省「五訂日本食品標準成分表」から

※サントリーのウェブサイトで

シーナの調査報告

「糖質」「糖類」「炭水化物」：法律の定義

- 「糖質」とは「当該食品の重量から、たんぱく質、脂質、食物繊維、灰分及び水分の量を控除して算定」(厚労省告示第176号)。(すなわち測定した値でなく、「計算値」なのですね。砂糖、ブドウ糖、デンプンはもちろん、ポリフェノール、ビタミンCなどもカウントされます。
- 「糖質」と似た言葉に「糖類」があります。これは、栄養学的には単糖類と二糖類の合計だそうですが、厚労省告示では「ガスクロマトグラフ法又は高速液体クロマトグラフ法で得られた値、すなわち「測定値」だそう。また、「炭水化物」という表示もよく見ますが、これは「糖質」と「食物繊維」(人間が消化できないセルロースなど)の合計のこと。栄養学的には「炭水化物>糖質>糖類」という包含関係ですが、法律的にはヤヤコシイ。

「シュガーレス」、「ノンシュガー」のはじまり：1990年代から

- シュガーレスガムやキャンデーが出はじめたのは90年代。「シュガーレス」、「ノンシュガー」の表示は、実質的に「糖質系甘味料」のうちの単糖類(ブドウ糖、果糖など)と、二糖類(砂糖、乳糖など)が含まれないものに限定されるそう。これらのカロリーは4kcal/gです。
- 甘味料には、ほかに「糖アルコール系」(例:キシリトール)、「非糖質系」(例:スクラロース、アセスルファムK、ステビア、アスパルテーム)などがありますが、これらが入っていても「シュガーレス」「ノンシュガー」となる。(カロリーはあるけれど、体に吸収されにくかったり、使用量が微量だったりで。)「糖質オフ」「糖質ゼロ」の発泡酒でもこれらが入っているものがあります。

酒類の「ゼロ」元年は2008年?

- 「糖質ゼロ」「カロリーゼロ」といっても、完全にゼロではありません。「第三欄に掲げる方法で得られた値を基準に、第四欄の誤差範囲内が糖質や熱

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄	第五欄
糖質	g	当該食品の重量から、たんぱく質、脂質、食物繊維、灰分及び水分の量を控除して算定。	±20%	0.5g
熱量 (エネルギー)	kcal	「修正アトウォーター法」による計算値。(注:たんぱく質の量に4kcal/g、炭水化物の量に4kcal/g、脂質の量に9kcal/gを乗じたものの総和)	±20%	5kcal

量の値。その値が食品100g(飲料の場合100ml)当たりで第五欄に満たない場合は0(ゼロ)とすることができる。(厚労省告示から要約)
●うーん、法律は要約してもわかりにくいけれど、噛み砕いて言うと100ml当たり0.49g以下の糖質、100ml当たり4.9kcal以下のカロリーは「ゼロ」表示が可能です。(「プラス・マイナス20%」について穿った見方をすれば、パラツキなら糖質0.59g以下、カロリー5.9kcalまで許容)

お酒の話

- アルコール度数が高い発酵後期には酵母の働きが弱くなって、糖質を分解する力が低下します。たとえば発泡酒やビールの場合、分解されなかった麦芽糖が残ります。これが糖質のもと。「糖質オフ・ゼロ」は、酵母の働きを高め、できるだけ糖分を最後まで分解して製造するのだそうです。
- 「糖質ゼロ」は「カロリーゼロ」ではありません。お酒のカロリーの多くはアルコール分、1グラムあたり約7kcal。だから、仮に「糖質ゼロ」でも、たとえば3%アルコールならそれだけで100mlあたり約21kcalとなります。
- 因みにシャンパンの場合、Brut(ブリュット)で残留糖度1.5g/100ml以下、Extra Brut(エクストラブリュット)で0.6g/100ml以下、Zero Dosage(ゼロサ)だと0.3g/100ml以下なので「糖質ゼロ」表示可能なレンジとなります。

「カロリーオフ」「糖質XX%カット」とは? 再び法律の話

- 「カロリーオフ」「糖分ひかえめ」とは? :法律によれば、「低い旨の表示は、食品の場合100g当たりの量が第二欄に掲げる量、飲料の場合100ml当たりの量が第三欄に掲げる量を超える場合は、してはならない」。したがって飲料では100mlあたり20kcal以下の場合に「カロリーオフ」と表示可能なのです。「糖分ひかえめ」の場合、飲料では100mlあたり2.5g以下のものというようになります。

第一欄	第二欄	第三欄
糖類	5g	2.5g
熱量	40kcal	20kcal

- 「カロリーXX%カット」「糖質XX%カット」が許されるのは? :法律では、「低減された旨の表示は、比較対象に比べた時の差が、食品の場合は第二欄の量、飲料の場合は第三欄の量に満たない場合は、してはならない」。逆に言えば、比較飲料より100mlあたり2.5g以上の差がある製品の場合に「糖質XX%カット」が記載可能です。

◎ = 「バーチャル登場」: 現物を撮影したのではなく、ウェブサイト画像、または合成画像です。