

# 食品の **強調表示** に注意しましょう！

表示の文言	表示の意味	解説
<b>ノン・ゼロ・無 フリー</b>	飲料 100ml あたり エネルギー 5 kcal 糖 類 0.5 g 未満の場合、表示ができません	500ml飲料1本では、最高で エネルギー 25 kcal 糖 類 2.5 g になります。
<b>ひかえめ・オフ 少・低・ライト</b>	飲料 100ml あたり エネルギー 20 kcal 糖 類 2.5 g 未満の場合、表示ができません	500ml 飲料1本では、最高で エネルギー 100 kcal 糖 類 12.5 g になります。
<b>と比べて ___g(%) 減 オフ・カット</b>	比較対象 との差が 飲料 100ml あたり エネルギー 20 kcal 糖 類 2.5 g 以上あれば表示ができません	比較対象 の エネルギーや糖類の量によって、 かなり差が出てきます。
<b>砂糖不使用</b>	砂糖を <u>食品の加工時に 使用して</u> いなければ 表示ができません	砂糖以外の糖類（はちみつ・水あめ など）が使われている場合があります。 素材（牛乳など）により、 エネルギーが高くなる場合があります。
<b>糖類ゼロ</b>	<u>糖類（ブドウ糖、果糖、砂糖 など）が含まれて</u> いなければ 表示ができません	人口甘味料を利用している場合が多 いので、甘味のエネルギーは微量です。 素材（牛乳など）により、 エネルギーが高くなる場合があります。
<b>甘さひかえめ</b>	味覚に関する表示の基準は <u>定められて</u> いません	あいまいな表現なので、必ずしも 「控えている」とは限りません。

- ✓ **血糖に影響する甘味料**  
砂糖（ショ糖） ブドウ糖 果糖  
果糖ブドウ糖液糖 はちみつ
- ✓ **血糖に少し影響する甘味料**  
パラチノース トレハロース オリゴ糖
- ✓ **血糖にあまり影響しない甘味料**  
キシリトール エリスリトール  
ソルビトール スクラロース  
アセスルファムK アスパルテーム  
サッカリン ステビア

**栄養成分表示** を見て、  
**栄養成分や原材料を確認**しましょう！

### 栄養成分表示（100ml 当り）

エネルギー 34kcal たんぱく質 0.6g  
脂質 1.6g **炭水化物 4.3g** ナトリウム 13mg

### 原材料名

**果糖ぶどう糖液糖、はちみつ、砂糖、果汁、  
塩化Na、ビタミンC、香料、クエン酸、  
甘味料（スクラロース、アセスルファムK）**