

# 飲み物の糖分

左：エネルギー 右：糖質の量

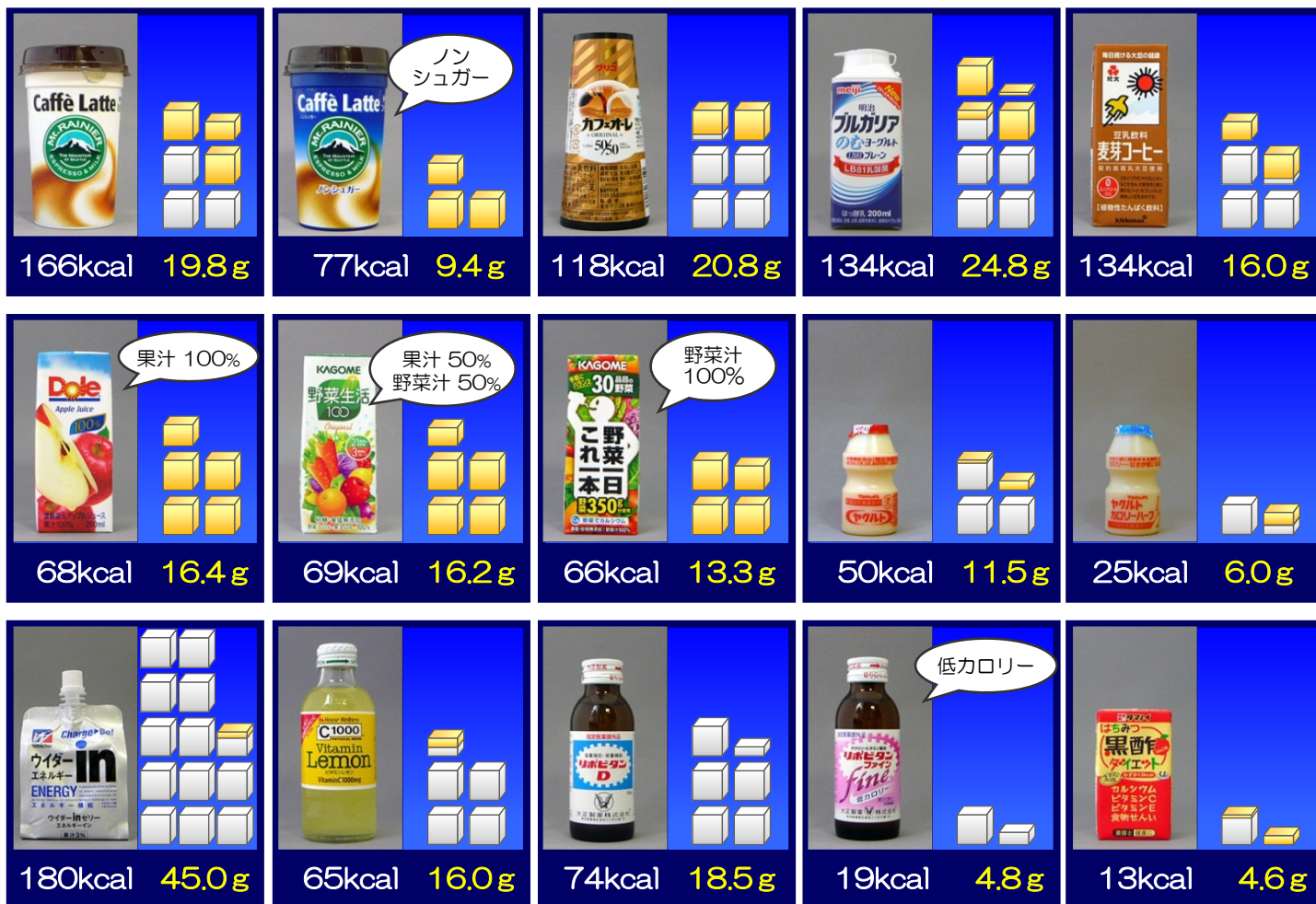
角砂糖1個=3.5g

加えた糖類  素材の糖類 



※ 栄養成分表示は1本あたり（最下段紙パックの内容量は500ml）

2012年8月現在



食品の **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)**

- 血糖に一番影響する栄養成分は 炭水化物 (糖質) です
- 血糖に 影響する 甘味料  
砂糖 (ヨ糖) プドウ糖 果糖 果糖ブドウ糖液糖 蜂蜜
- 血糖に 多少影響する 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 サッカリン  
スクラロース アセスルファムK アスパルテーム ステビア

食品の **強調表示** に注意しましょう！

<p><b>ノン・ゼロ</b> <b>無・フリー</b></p>	<p>飲料 100ml あたり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー 5 kcal</li> <li>・ 糖 類 0.5 g</li> </ul> <p>未満の場合、表示ができません</p>	<p><b>砂糖不使用</b></p>	<p>砂糖を <u>食品の加工時に</u> <u>使用していなければ</u> 表示ができます</p>
<p><b>ひかえめ・オフ</b> <b>少・低・ライト</b></p>	<p>飲料 100ml あたり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー 20 kcal</li> <li>・ 糖 類 2.5 g</li> </ul> <p>未満の場合、表示ができません</p>	<p><b>糖類ゼロ</b></p>	<p><u>糖類 (ブドウ糖、果糖、砂糖</u> <u>など) が含まれていなければ</u> 表示ができます</p>