

あめ 飴 について



市販の飴には、様々な種類があります。使用されている原材料や甘味料によっては、血糖に影響してしまうものもあるので、注意が必要です。

甘味料の血糖への影響

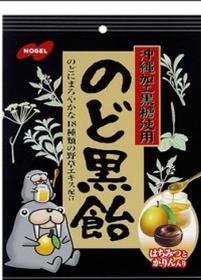
血糖への影響	I初級 -	甘味料
ほとんどなし	なし	エリスリトール ステビア スクラロース アセスルファムK アスパルテーム サッカリン
多少あり	あり	マルチトール（還元麦芽糖） キシリトール ソルビトール パラチノース トレハロース 難消化性オリゴ糖 還元パラチノース（パラチット） 還元水あめ
非常にあり	あり	砂糖（ショ糖） 黒糖 三温糖 麦芽糖 ブドウ糖 果糖 果糖ブドウ糖液糖 水あめ はちみつ メープルシロップ

※ 赤字は合成甘味料

食品の強調表示について

ゼロ ノン レス	食品100g当り、① <u>エネルギー：5kcal 未満</u> 、② <u>糖類*：0.5g 未満</u> の時に表示ができる 例) ① カロリー ゼロ 例) ② 糖類 ゼロ ノン シュガー シュガーレス
砂糖不使用	砂糖（ショ糖）を <u>食品の加工時に使用しなければ</u> 表示できる 他の糖類を使用したり、原材料（素材）に砂糖が含まれている場合がある
◆◆と比べて ○○○が ●●% オフ	比較対象品◆◆との差が、食品100g当り、① <u>エネルギー：40(20)kcal 以上</u> 、② <u>糖類*：5(2.5)g 以上</u> ある時に表示ができる 例) ① （日本食品標準成分表2010ドロップに比べ） カロリー35%オフ 例) ② 糖質70%オフ （当社比較） （ ）は飲料の場合
甘さ控えめ	味覚に関する表示なので、「糖類が少ない」という意味にはならない

※ 糖類には単糖・二糖類は含み、糖アルコール（マルチール、キシリトール、ソルビトール）は含まない

製品写真	製品名 甘味料等の種類 1粒当りの I 値 - / 重量	製品写真	製品名 甘味料等の種類 1粒当りの I 値 - / 重量
	<p>ラカント カロリーゼロ飴</p> <p>エリスリトール ラカンカエキス</p> <p>0.0 kcal / 2.5g</p>		<p>ガイックス デイテッド ドロップ</p> <p>還元水飴 アスパルテム</p> <p>3.5 kcal / 1.25g</p>
	<p>スイートマービー</p> <p>還元麦芽糖水飴</p> <p>7.0 kcal / 2.6g</p>		<p>はなのど飴 EX</p> <p>還元水飴 アセルフアムK パラチニット</p> <p>6.6 kcal / 3.0g</p>
	<p>キシリクリスタル</p> <p>還元麦芽糖水飴 キシリトール ソルビトール アセルフアムK スクロース</p> <p>8.4 kcal / 3.5g</p>		<p>VC-3000 のど飴</p> <p>還元パラチニス 還元水飴 アスパルテム ステビア</p> <p>8.5 kcal / 3.8g</p>
	<p>果実のど飴</p> <p>還元水飴 ソルビトール スクロース</p> <p>9.3 kcal / 4.3g</p>		<p>珈琲茶館</p> <p>還元水飴 アセルフアムK スクロース</p> <p>12.1 kcal / 4.3g</p>
	<p>はちみつ きんかんのど飴</p> <p>砂糖 水飴 マルトース でん粉分解物 はちみつ 果糖ぶどう糖液糖 果糖 ソルビトール</p> <p>14.8 kcal / 3.8g</p>		<p>のど黒飴</p> <p>砂糖 水飴 加工果糖 はちみつ 砂糖結合水飴</p> <p>16.5 kcal / 4.2g</p>
	<p>塩あめ</p> <p>水飴 砂糖</p> <p>28.8 kcal / 7.5g</p> <p>※ 1粒当りの食塩量 0.2g</p>		<p>黒あめ</p> <p>砂糖 水飴 黒糖</p> <p>30.1 kcal / 7.8g</p>