

緑の園ワンポイント栄養

No.318 令和5年8月

意外と知らない?! 栄養豆知識

台風や猛暑など、この時期は気候の変化が激しく身体が追いつきません。皆さん夏バテなどで体調を崩されたりしていませんか？

8月4日は、日本栄養士会が定める「栄養の日」でした。そこで今回はいつもと少し違うテーマで、栄養にまつわる知って得する? 豆知識をご紹介します。

まずは、食品表示についてです。皆さんは食品のパッケージの裏面や側面までじっくり見ることはありますか? 賞味(消費)期限以外にも、色々な表示があります。

よく目にするところと言うと、「カロリーゼロ」「低カロリー」「カロリーオフ」などの表示。これらには定義があります。「カロリーゼロ」は、『食品 100g あたり 5kcal 未満』であればこの表示をしてよいとされています。また、「低カロリー、カロリーオフ」は、『食品の場合は 100g あたり 40kcal 以上低減されている、飲料の場合は 100ml あたり 20kcal 以上低減されている』ときに、この表示をしてよいとされています。そのため、カロリーゼロは必ずしも 0kcal ではないということになります。

続いては、「カロリー」と「エネルギー」についてです。皆さんよく「カロリーが高い」「この食品は〇〇カロリーある」と言っていますが、カロリーは単位であり、また、一般的に食品は kcal(キロカロリー)で表示されています。食品に対するエネルギー量(=熱量)を表す単位として kcal が使われます。

少し難しいお話でしたが、今回は栄養にまつわる豆知識をお届けしました。