



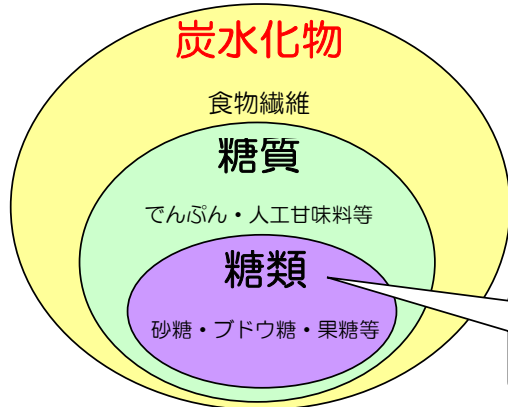
知っておきたい！食品表示

『糖質』と『糖類』ってどう違うの？



最近テレビや広告などで取り上げられる食品に、『糖質オフ』や『糖類ゼロ』などの表示を見かけることはありませんか？「同じようなもの」と思っている方も意外と多いのではないのでしょうか。体重や血糖値が気になっている方は特に、正しい知識を身につけて、上手な食品選びをしましょう！

★「糖質」と「糖類」ってどう違うの？



- ・炭水化物 ⇒ 糖質 + 食物繊維
- ・糖質 ⇒ 炭水化物から食物繊維を除いたもの
- ・糖類 ⇒ 糖質のうち、砂糖やブドウ糖、果糖等のこと

↓
「糖類」は「糖質」の一部！

「糖類」はカロリー源となるだけでなく、その多くは食後の血糖値を急上昇させます。

『糖分』って??

『糖分』という言葉に明確な定義はありません。「糖分を控えましょう」というのは、砂糖などの“糖類”を指すことが多いようです。



★『糖類ゼロ』『シュガーレス』『無糖』・・・どう違うの？

*糖 表記の例

	商品に付いている表記	100ml (飲料)	100g (食料)
糖質	糖質ゼロ	糖質0.5g未満	糖質0.5g未満
	糖質オフ/低糖質/糖質控えめ	糖質2.5g未満	糖質5g未満
糖類	糖類ゼロ/無糖/ノンシュガー/シュガーレス	糖類0.5g未満	糖類0.5g未満
	糖類オフ/糖類控えめ/微糖/低糖	糖類2.5g未満	糖類5g未満

『糖質ゼロ』の方が『糖類ゼロ』よりも糖が少ないんだね！



ポイント!

- ※ “含まない”と“低い”という意味合いの表示がある！
- ※ 『糖類ゼロ』『シュガーレス』『無糖』⇒栄養表記の基準は同じ！
- ※ “ゼロ”と書いてあっても“0”じゃない！

糖質控えめ♪
(100g当たりの糖質: 1.9g)

鶏肉とブロッコリーのガーリック炒め

< 材料 (2人分) >

- ・鶏むね肉(皮なし) 1枚
- ・酒/しょうゆ 大さじ1ずつ
- ・ブロッコリー 1株
- ・しめじ 1パック
- ・にんにく 2かけ
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・塩コショウ 適量

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒と醤油で下味をつける。
- ②ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでまたは電子レンジで柔らかくしておく。
- ③にんにくは皮をむいてスライス、しめじはバラしておく。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火でじっくり香りを出したらにんにくを取り出し、中火にして①の鶏肉を焼く。
- ⑤④の鶏肉を一旦取り出し、しめじを炒め、火が通ったら鶏肉、ブロッコリー、にんにくを入れ、コンソメ・塩コショウで味付けする。

鶏むね肉もブロッコリーも、糖質を控えたい方にオススメの低糖質食材です♪

