



健康豆知識

ゼロカロリーって本当に 0kcal?

みなさん、一度はゼロカロリーや低カロリーと書かれた商品を見たことあると思いますが、本当にゼロカロリーなのか、疑問に感じた事はありませんか？実際にはカロリーが含まれている可能性があるためなぜなのか理由をご紹介します。

表示している文章による違い

ゼロカロリー ノンカロリー	100mlあたり5kcal 未満だと表示しても 良いと定められている(飲料)
低カロリー カロリー控えめ	100ml あたり20kcal 未満(飲料) 100ml あたり40kcal 未満(食品)
カロリーカット 何パーセント減	他の商品と比べて20kcal 以上低減され かつ低減された割合が 25%以上

→これらの基準をクリアすると
表示可能になる

ゼロカロリー・ノンカロリーは
0と誤っていてもカロリーを
摂っている可能性があります！

人工甘味料が入っているかも!?

0カロリーや低カロリーと表示されている商品の中には人工甘味料が入っているものもあります。人工甘味料は少量で甘さを出すことが出来、カロリーを抑えられることが可能です。また、虫歯の予防や血糖値の上昇を抑制することができるため、糖尿病や肥満などの生活習慣病予防にも効果があると言われています。このように体にとって良い物と思えますが、大量の摂取や継続して摂り続けるのは注意が必要です。

1. 甘さに慣れてしまう

砂糖の数百倍も甘みが強いいため味覚が感じづらくなってしまいう可能性がある。

そのためより強い甘みの物を求めてしまう

2. 摂取量が増えてしまう恐れがある

血糖値が上がらないため脳の満足感が少なくなり摂取量増加につながると考えられている。



低カロリーだからといい摂りすぎには注意が必要ですが、基本的には安全に使用できるものになるため、人工甘味料の特徴を把握したうえで利用していくことが大切です。

☆スタッフからの一言☆

新年あけましておめでとうございます。メディカルフィットネスセンタープラムの遠藤です。

皆様、年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか？年末年始で運動が出来なかった！食事がいつもと少し変わって体重が増えた！という方も多かったのではないのでしょうか？新しい年の始まりと一緒に運動・食事の見直しで健康的な体作りを今年の目標にしてみたいはいかがでしょうか。

メディカルフィットネスセンタープラムでは今年も皆さんに楽しみながら運動を続けていけるようにサポートさせていただきます。今年も1年楽しかったよと言える年にしていきたいと思います！！

皆様のご来館心よりお待ちしております。

☆青空フィットネス☆

今月は1月16日(火) 14:00~15:00 わかぐさ公園にて実施します。

お友達やご家族の方と一緒に体を動かしませんか？皆様のご参加お待ちしております！

参考資料：DyDo

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム