

# 「ゼロカロリー」は太らない？

監修 ● 管理栄養士  
徳田泰子

## 「ゼロカロリー」でも 食べすぎると太ります

「ゼロ」でも0 kcalじゃない

カロリーが100ml (g)あたり5 kcal未満だと、「ゼロ」「ノン」「レス」「無」「フリー」と表示することができます\*。「ゼロカロリー」と表示されている甘い飲料やお菓子は代用甘味料\*2が使われており、5000mlのペットボトル飲料の場合、最大で24.9 kcalを摂取することになります。

また、「ライト」「オフ」「低」「ひかえめ」「ダイエット」などと表示されているのは、飲料の場合、カロリーが100mlあたり20 kcal未満(食品100gあたり40 kcal未満)のもので\*1。

さらに注意したいのが「砂糖ゼロ」「砂糖不使用」などの表示。これは食品の加工の段階で砂糖を使用していないだけで、砂糖やその他の甘味料が含まれていないわけではありません。

\*1:厚生労働省栄養表示基準に基づく栄養成分表示

\*2:砂糖の代わりに用いる甘味物質(人工甘味料、糖アルコールなど)

「ゼロカロリー」でも太るワケ

ゼロカロリー表示の飲料やお菓子は「たくさん食べても大丈夫」という心理が働きやすいですが、実際は0 kcalではないため、とりすぎれば当然太ります。

ゼロカロリー表示の飲料やお菓子に使われている人工甘味料にも注意が必要です。甘さが砂糖の数百倍もあるため、とりつづけると甘みに対する味覚が鈍感になり、消化管で消化吸収されず血糖値の上昇に影響しないため、たくさんとっても満腹中枢が満たされません。そのため、ゼロカロリー表示の飲料やお菓子を習慣的にとっていると、知らず知らずのうちに甘いものをとりすぎるようになります。

「ゼロカロリー」表示に惑わされたり、「ゼロカロリー」表示の飲料やお菓子に依存せず、正しい知識をもって適量にとどめることが大切です。

## 「ゼロカロリー」とのかしこいつき合い方

- 「ゼロカロリー」と表示されていても0 kcalではないことを頭に入れておく。
- 「ゼロカロリー」の飲料やお菓子は間食をしたときの選択肢のひとつとしてとらえ、習慣的に飲んだり食べたりしない。
- 日々の水分補給は「ゼロ」「レス」「オフ」「ダイエット」などと表示された清涼飲料水ではなく、「水」か「お茶」でとる。
- 甘いものが食べたいときはムリにゼロカロリーを選ぼうとせず、食べたいものを少量味わって食べる。

