

## 市民からの質問コーナー

Q

ゼロカロリーと表示されていても、カロリーはゼロではないことがあると聞きましたが本当でしょうか

A

本当です。栄養成分の表示方法については、栄養表示基準で規定されています。栄養表示基準によると規定の分析方法で測定した栄養成分の含量が表の値に満たないときは、0として構わないとされています。

これは、これだけの微量であれば栄養成分として無視できること、分析には測定可能な最小量があることを考慮して設けられた規定です。似たような表示に“シュガーレス”や“無糖”などがあります。

このようにゼロ表示が可能な量は、栄養分量としては確かに微量なのですが、これを大量に摂取すれば無視できない量になることも事実です。

「ゼロだからいくら食べても大丈夫」などと慢心せず、節度ある食生活が肝要です。

栄養成分名	ゼロ表示可能含量 (100gまたは100mL 当り)
タンパク質	0.5g
脂質	0.5g
飽和脂肪酸	0.1g
コレステロール	5mg
炭水化物	0.5g
糖質	0.5g
糖類	0.5g
ナトリウム	5mg
熱量(エネルギー)	5kcal

本誌は年4回（6・9・12・3月）の発行です。

本広報誌では皆様からの質問コーナーを設けております。環境、衛生、栄養などに関する質問を郵便や電話で気軽にお寄せ下さい。

〒543-0026 大阪市天王寺区東上町8番34号 電話 06-6771-3043

大阪市立環境科学研究所 調査研究課企画グループ「健康・環境・サイエンス」係

ホームページアドレス [http://www.city.osaka.lg.jp/shisei\\_top/category/893-33-4-0-0.html](http://www.city.osaka.lg.jp/shisei_top/category/893-33-4-0-0.html)