



最近の食品にはおいしいだけではなく「**カロリーオフ**」や「**カロリーゼロ**」等、食べても罪悪感が残らないような表示がされているものをよく見ますが、皆さんはこの表示の意味や違いをご存じでしょうか？



栄養強調表示の種類	エネルギーが <u>0に近い</u> という表示	エネルギーが <u>低い</u> という表示	エネルギーが <u>減っている</u> という表示
表現例	【 カロリーゼロ 】 【 ノンカロリー 】等	【 低カロリー 】 【 カロリーオフ 】等	【 カロリー〇%カット 】 【 カロリー〇%減 】等
基準	食品100g (飲み物100ml) あたり 5kcal未満	食品100gあたり 40kcal未満 飲み物100mlあたり 20kcal以下	比較対象食品と比べて 食品100gあたり 40kcal (飲み物100mlあたり 20kcal)以上の低減かつ 25%以上低減されている



参考:消費者庁食品表示企画課ホームページ

上の表を見るとわかるようにエネルギーが完全にゼロという表示は一つもないことがわかります。表示を鵜呑みにして食べたいだけ食べてしまうと結果エネルギー過剰になってしまう恐れがあるので、この表示の違いをよく覚えておきましょう。

今回は「カロリー」を中心に紹介しましたが、「糖質」「プリン体」「塩分」など他にも様々な表示項目があるので興味がある方は消費者庁ホームページで調べてみてください。



きのこのポタージュ

栄養量 (一人分)
エネルギー: 約100kcal
たんぱく質: 約4g
塩分: 約0.9g

【材料】

- ・しめじ ¼パック
- ・マッシュルーム 2個
- ・しいたけ 2枚
- ・たまねぎ 1/8個
- ・バター 5g
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・牛乳 100cc
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

- ①しいたけとマッシュルームはいしづきをとって薄切りにする。しめじはいしづきをとって小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋を温めバターを溶かし、玉ねぎを入れて弱火～中火でしんなりするまで炒める。きのこを入れて5～6分しんなりするまで炒める。
- ③②に湯50ccとコンソメを入れて5分煮込む。
- ④③の粗熱が取れたらミキサーに入れて牛乳を50cc程度入れてピューレ状になるまで攪拌する。
- ⑤④を鍋に戻し、残りの牛乳、塩、こしょうを入れて味を調えたら完成。



レシピ参照 <https://www.meiji.co.jp/meijishokuiku/shokuikurecipe/>