# 特集:栄養成分表示について

#### Q、アルコールは飲んでも大丈夫? A、アルコールはカロリーの高い飲物です。

下の表は、それぞれのお酒<u>160kcalに相当する量</u>\*をまとめたものです。アルコール度数が高くなるにしたがって、適量が少なくなっています。お酒から摂取したカロリーを消費することは簡単ではありません。糖尿病の方は主治医とよく相談のうえ飲む量を決めましょう。

※適量の数値は、「糖尿病食事療法のための食品交換表 第6版」し好食品より計算

	適量※	アルコール度数	およそ160kcal相当の運動	
ビール	400ml	4.6%		
発泡酒	360ml	5.3%		
赤ワイン	200ml	11.6%		
日本酒 (吟醸)	1 4 0 m l	15.7%	速步で40分 階段昇降23分	
焼酎(乙)	8 0 m l	25.0%		
ウイスキー	60ml	40.0%	軽いジョギングで24分 水泳16分	

※時間については体重80kgの場合で計算したものです。

※「適量」については、2単位(1単位が80kcal)あたりの量となっております。ただし、適量(飲酒)が勧められる方は、①合併症がない方②肝疾患がない方③血糖コントロールがよい方など「先生から許可の出た方」に限ります。また、ビールを400ml、焼酎を80mlなど適量を守っても、2種類以上のお酒を飲むことはできません。くれぐれもご注意ください。

# 【解説】カロリーが高いからだけではなく、アルコールはこのような理由からお勧めできないのです。 ※糖質を含まない「焼酎」や「ウイスキー」でも

・アルコールは肝臓からのブドウ糖放出を抑えるので、血糖値が下がりやすくなり、血糖降下薬やインスリン治療の方は「低血糖」を起こすおそれがあります。

同じことです。

- ・食欲が増し食事の指示エネルギー量を守れなくなるおそれがある。
- おつまみを食べるとカロリーや塩分の取り過ぎにつながりやすい

特に、糖尿病の方の場合は、上記の理由で、アルコールは積極的にはお勧めできません。「どうしても飲みたい!!」という場合には、まずは先生、そして管理栄養士へご相談下さい。

## Q、それなら、ノンアルコールなら大丈夫? A、実は、別の理由で勧められません。

よく観察してみると、缶などの後ろ側に「原材料名」という欄があります。そこに書いてある内容をよ~く見てみると・・・、「水あめ」や「果糖ブドウ糖液糖」などといった材料が使われていることがわかります。つまり、アルコールはゼロであっても、血糖値を上げてしまう材料が含まれていることになります。

(資料:ノンアルコール(ビールテイスト)飲料 比較表をご確認ください)

### Q、糖質(とうしつ)ゼロ、糖類(とうるい) ゼロ、どっちがいいの?

最近、よく見かける表示内容ですね。皆様、どちらをお選びになりますか。糖質と糖類の違いを下にお示しいたします。

★糖質: 糖類、でんぷん、オリゴ糖、キシリトール、人工甘味料等

☆糖類:砂糖、ブドウ糖、果糖のこと。

糖質ゼロの場合 全部入っていない

#### 

糖類ゼロの場合 でんぷん、オリゴ糖などは 含まれる



上の比較表からは、つまり選ぶとしたら「**糖質ゼロ」が良い** ということになります。

NHK あさいち 「ちゃんと知りたい糖質」より改変

#### 【警告】あいまいな表示にまどわされない!

ノンアルコール、糖質、糖類の次は、「無糖」「ゼロカロリー」「ノンカロリー」などという**紛らわしい表示**について理解をしてみましょう。消費者庁では、栄養成分表示について基準を定めています。資料がありますので、ぜひ、ご確認下さい!!



NHK あさいち 「ちゃんと知りたい糖質」より改変

糖類の量が基準量よりすくなければ、上記のように表示が可能 になります。**ゼロではありません**ので、注意が必要です。

また、あくまでも**100g(ml)あたり**になりますので、全体量(1缶、1袋)に置きかえて計算しなければなりません。

#### [まめ知識]原材料名の表記のルール。

原材料名の順番は、一番多く使われている材料(重さ)の順で 記載されています。例えば、某メーカーのノンアルコールビール。 一番最初に記載されているものをよくみてみると、

#### 「水あめ、果糖ぶどう糖・

になっているでははありませんか!!これではアルコー ルは控えてはみたけど、血糖 値はどうなりますか?

まるで、シュワシュワした 少し甘いジュースですね。



#### 資料:ノンアルコール(ビールテイスト)飲料 比較表

※エネルギーは1缶(350ml) あたりの数値を示します。

メーカー	銘柄	写真	原材料名	アルコール	エネルギー
キリン	キリンフリー	RIRIN FREE SEETASTS STATE SEETASTS SEE	麦芽・ <b>糖類(果糖ぶどう糖</b> <b>液糖・水あめ</b> )・ホップ・ 酸味料・香料	0%	39kca I
			原材料名の2番目に「糖類」がきています。特に果糖ブドウ糖液糖が含まれています。アルコール濃度にだけ気をとれれてしまうと、血糖値にも影響します。		
アサヒ	ドライゼロ	DRY ZERO F5-tto J7 Number 2 APRILL 2 APRILL 2 APRILL 3 APRILL 4 APRILL 5 AP	糖類(水あめ、果糖ぶどう糖液糖)、大豆ペプチド、食物繊維、ホップ、香料、酸味料、カラメル色素、酸化防止剤(ビタミンC)	0%	53kca1
			原材料名のトップに「糖類」がきています。水あめや果 糖ブドウ糖液糖が含まれており血糖値にも影響します。		
サントリー	オールフリー	SUNTORY  ALL-FREE rick and elser (inte  カロリーゼロ 権 質ゼロ  グフルニール ビールテイスト教科	麦芽、ホップ、香料、酸味料、 カラメル色素、酸化防止剤(ビ タミンC)、甘味料(アセスル ファムK)	Ο%	0kca1
			原材料名に「糖類」が含まれていません。この 4 種類の ノンアルコールビールの中ではお勧めしますが、飲みす ぎには注意が必要です。		
サッポロ	プレミアム アルコール フリー ブラック	PREMIUM ALCOHOL FREE 21971/7 A2-1/71/2-79/9 [/ンアルコール] ALOOO 9 ***Market	麦芽、 <b>水 あめ</b> 、ホップ、酵母、 カラメル色素、酸味料、香料	0%	98kcal
			原材料名の2番目に「水あめ」がきています。他のノン アルコール飲料に比べてエネルギーが高いので注意が必 要です。 (なる季節ですが、飲みすぎにはご注意下さい。		

今回の特集はいかがでしたか。ビールが恋しくなる季節ですが、飲みすぎにはご注意下さい。 もう少し詳しくお知りになりたい方は、栄養相談にお越し下さい。まずは先生へお申込みを!!