



# 「糖質0」の飲み物は飲んでいいの？



500ml ペットボトルのジュースには約 55～60gの砂糖が含まれているものもあります。これは、スティックシュガーに換算すると約 18～20 本分です。

血糖の高い方は、糖質0の飲み物を活用してみましょう。

**糖質0には注意点があります！！**



**人工甘味料**  
アスパルテーム  
スクラロース  
サッカリン 等

糖質0と書かれた飲み物には、アスパルテームやスクラロース、サッカリン等の人工甘味料が使用されています。人工甘味料には、砂糖の数百倍の甘さのものもあります。そのため、依存性が高く、更に甘いものを求めるようになります。

〈糖質0、ノンシュガー〉…100mlあたり糖質0.5g未満  
→500ml ペットボトルで 2.5g 未満であれば**糖質0**の表記が可能。実際には糖質0ではないものもあります。

〈低糖質、糖質控えめ〉…100mlあたり糖質5g未満  
→500ml ペットボトルで 25g 未満であれば**低糖質**の表記が可能。

〈糖質オフ、糖質カット〉…元となる製品から糖質25%以上カット  
→**糖質オフ**、**糖質カット**の表記は、元の製品によって含まれる**糖質の量が大きく違う**ので特に注意が必要です。

栄養成分表示(100mlあたり)

熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

何g(ml)あたりの表示か確認しましょう。

炭水化物の表示を確認しましょう。  
炭水化物の量が多いと、糖質が多く含まれています。

炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

栄養成分表示 (100mlあたり)

熱量	▲kcal
----	-------

たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

血糖の高い方は、糖質0の飲み物への置き換えは良い方法ですが、たくさん飲むと糖質を多く摂ってしまいます。飲みすぎに注意しましょう。透析をされている方は、飲水量の範囲内で調節しましょう。