

病院だより

低カロリー飲料に注意

町立和寒病院 管理栄養士 永平 友子

【低カロリー飲料の違い】

最近、「糖質オフ」「カロリーゼロ」という商品が増えています。皆さんは「オフ」と「ゼロ」の違いを知っていますか？
100mlあたり5kcal未満のものは「ゼロ・無・ノン・レス」などの表記をしても良いという決まりがあります。

ノンカロリー・カロリーゼロ
→5キロカロリー未満

裏を返せば、500mlに25kcalの糖質が入っていても、「ノンカロリー」「カロリーゼロ」などと表記することが可能なのです。

カロリー控えめ・糖質オフ
→20キロカロリー以下

このような飲み物でも、完全にゼロではないことを覚えておきましょう。

【低カロリー飲料はなぜ甘い？】

砂糖を使っていないのになぜ甘いのでしょうか。不思議ですね。低カロリーの甘味を出している合成甘味料にはいろいろな種類や特徴があり、大きく分けて「天然甘味料」と「人工甘味料」の2種類があります。



種類	名称	特徴	使用されているもの	副作用
天然甘味料	エリスリトール	低カロリー・歯垢を分解する	低カロリー甘味料・歯磨き粉	
	キシリトール	低カロリー・血糖値の影響少ない・虫歯予防	糖尿病向け食品・ガムなど	下痢
	ソルビトール	低カロリー	保湿剤・化粧品	下痢
	パラチノース	血糖値の影響少ない	糖尿病向け食品	
	オリゴ糖	整腸作用・低カロリー	菓子・パン・ジャムなどの加工品	
	ステビア	砂糖の300倍の甘さ	ダイエット食品	
人工甘味料	アスパルテーム	砂糖の200倍の甘さ	低カロリー食品・清涼飲料水	
	サッカリン	砂糖の500倍の甘さ	漬物等に使用	

【ゼロカロリーはカロリーが無いのに太る？】

合成甘味料はカロリーが無い夢のような甘味料だと感じる人も多いかもしれませんが、しかし、大量に取りすぎると下痢を引き起こす甘味料もあります。また、最近では合成甘味料が太る原因になるという研究結果も発表されました。合成甘味料は栄養素を含まないため空腹感を満たせず、空腹時に低カロリー飲料を摂取すると、体が空腹感を満たさなければならぬと感じ、余計に脂質やタンパク質が欲しくなってしまうようです。普段から低カロリー食品に頼りすぎず、バランスを考えた食事を基本とし、目に見えない砂糖の取りすぎに注意して健康な食生活を送りましょう。

自衛官等募集

	応募資格	受付期間	試験日(会場)
一般曹候補生	18歳以上27歳未満 (平成28年4月1日現在)	平成27年8月1日(土) ～9月8日(火)	平成27年9月18日(金) または9月19日(土)
自衛官候補生 (男子)	18歳以上27歳未満 (採用予定月の1日現在)	通年	平成27年9月25日(金) (名寄市)
自衛官候補生 (女子)	18歳以上27歳未満 (採用予定月の1日現在)	平成27年8月1日(土) ～9月8日(火)	平成27年9月25日(金) (名寄市)
航空学生	18歳以上(高卒、見込み含む) 21歳未満(平成28年4月1日現在)	平成27年8月1日(土) ～9月8日(火)	平成27年9月23日(水) (旭川市)
看護学生	18歳以上(高卒、見込み含む) 21歳未満(平成28年4月1日現在)	平成27年9月5日(土) ～9月30日(水)	平成27年10月17日(土) (旭川市)



■興味のある方は、お気軽に下記までご連絡ください。
自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所
住所 〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45
TEL 01654-2-3921
※受験申込は、和寒町役場総務課でも対応します。