

食品パッケージの
表示に注目!
これって、どういう意味?

Fat

脂肪分が多くなりがちなオーストラリアの食事。脂肪分の摂り過ぎを気にしている人が多いためのなか、『○% Fat Free』や『Low Fat』などといった表示がされた商品を多くみかけます。これらの表示の正しい意味を知っていますか?



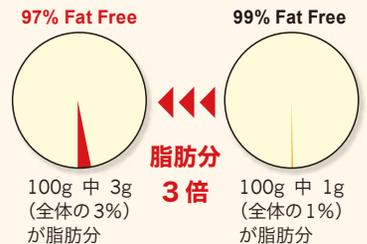
『97% Fat Free』と表示された商品。この表示が表す内容として正しいのは、次のうちどれ?

- ① 元々の商品より脂肪分が97%も減っている
- ② 製品全体の3%は脂肪分である
- ③ 製品の97%は体脂肪として吸収されない



この『Free』は『～から解放された』という意味で、『97% Fat Free』とは『その商品全体の97%は脂肪分から解放された』、つまり『97%は脂肪分ではない』ことを表します。すなわち100gの製品の場合、『97% Fat Free』なら3gの脂肪分が、『99% Fat Free』なら1gの脂肪分が含まれているということになります。例えば、97%と99%ではあまり違いがないように思えますが、実際の脂肪分の量は3倍の差が生じるということになります。97%とは、ほとんど脂肪分がないように感じられますが、それでもなお多くの脂肪分が使われている可能性がありますので注意が必要です。というわけで**正解は②**。

【例】ある100gの製品の
オリジナルとの比較



fatに関するその他の表示例



No Fat

脂肪分が全体の0.15%以下。0.15%以下は、ほとんど体に作用する量ではないので、『脂肪分ゼロ』と考えられる。『Fat Free』『Zero Fat』も同様の意味を指す。



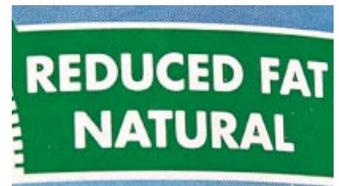
100% Fat Free

製品全体のうち、脂肪分は0%。つまり製品に脂肪分は含まれていない。ドレッシングなどの商品でよく見かける表示。



Low Fat

製品全体のうち、脂肪分が、固体の製品ならば3%以下、液体の製品ならば1.5%以下。この基準をみたとときに『Low Fat』と表示される。



Reduced Fat

元々のオリジナル商品と比べ、25%以上脂肪分が減っている場合に用いられる。仮に『40% Reduced Fat』と表示されている場合、『40%脂肪分が少くない』という意味になる。