

比較検証①

vs.  
**97%  
Fat Free**

オリジナル商品と『97% Fat Free』の商品に実際どれほどの違いがあるのか、プロセスチーズで徹底比較！

サンプル商品：KRAFT 『Singles』 (プロセスチーズ)



Original

VS



97% Fat Free

NUTRITION INFORMATION			
SERVINGS PER PACKAGE: 12		SERVING SIZE: 21g	
	AVERAGE QUANTITY PER SERVING	% DAILY INTAKE PER SERVING*	AVERAGE QUANTITY PER 100g
ENERGY	257kJ	3%	1226kJ
PROTEIN	3.9g	8%	18.8g
FAT - TOTAL	4.6g	7%	21.7g
- SATURATED	3.0g	13%	14.4g
CARBOHYDRATE	1.0g	0%	4.9g
- SUGARS	1.0g	1%	4.9g
SODIUM	306mg	13%	1422mg

NUTRITION INFORMATION			
SERVINGS PER PACKAGE: 10		SERVING SIZE: 20.5g	
	AVERAGE QUANTITY PER SERVING	% DAILY INTAKE PER SERVING*	AVERAGE QUANTITY PER 100g
ENERGY	136kJ	2%	665kJ
PROTEIN	5g	10%	24g
FAT - TOTAL	Less than 1g	1%	2.2g
- SATURATED	Less than 1g	1%	1.5g
CARBOHYDRATE	2.0g	1%	10.1g
- SUGARS	2.0g	2%	10.1g
SODIUM	222mg	9%	1082mg

オリジナル	100g 当りの Energy	97% Fat Free	100g 当りの Energy
<b>1226kj (294Cal)</b>		<b>665kj (159Cal)</b>	
オリジナル	100g 当りの Fat	97% Fat Free	100g 当りの Fat
<b>21.7g</b>		<b>2.2g</b>	

\*オーストラリアでは kcal を Cal と表記することもある。

オリジナル商品の脂肪分は 21.7g で、『97% Fat Free』の商品は 2.2g。オリジナル商品との脂肪分を比べると約 90%の脂肪分が減らされた、という計算になる。

編集部が試食してみました！

見た目、味に差があった。まず、オリジナル商品は黄色いのにに対し、『97% Fat Free』の方は多少白い。味は、オリジナル商品がチーズらしい濃厚な味やニオイで、もちもちと弾力のある歯触りなのに対し、『97% Fat Free』の方は、チーズ特有の味やニオイは薄く全体的に薄味で、歯触りもあっさり。チーズ嫌いな人に食べやすいのでは。

\*試食はすべてブラインドにて実施。  
\*個人の感想です。評価には個人差があります。

比較検証②

vs.  
**97%  
Fat Free**

クラッカーのオリジナル商品と『97% Fat Free』の商品をさらに徹底比較！果たしてその違いは？！

サンプル商品：ARNOTT'S 『JATZ』 (クラッカー)



Original

VS



97% Fat Free

NUTRITION INFORMATION			
SERVINGS PER PACKAGE: About 10		SERVING SIZE: 19.7g	
	QUANTITY PER SERVING	QUANTITY PER 100g	
ENERGY	498kJ	1990kJ	CARBOHYDRATE
PROTEIN	1.7g	6.8g	- SUGARS
FAT	- TOTAL 4.9g	19.7g	SODIUM
- SATURATED	2.3g	9.1g	

NUTRITION INFORMATION			
SERVINGS PER PACKAGE: ABOUT 5		SERVING SIZE: 16.9g	
	PER SERVING* (APPROX. 11 BISCUITS)	PER 100g*	PER SERVING* (APPROX. 11 BISCUITS)
ENERGY	590kJ	1690kJ	CARBOHYDRATE
PROTEIN	4.6g	13.1g	- SUGARS
FAT	- TOTAL 0.9g	2.5g	TOTAL
- SATURATED	0.2g	0.7g	DIETARY FIBRE
			SODIUM

オリジナル	100g 当りの Energy	97% Fat Free	100g 当りの Energy
<b>1990kj (477Cal)</b>		<b>1690kj (405Cal)</b>	
オリジナル	100g 当りの Fat	97% Fat Free	100g 当りの Fat
<b>19.7g</b>		<b>2.5g</b>	

\*オーストラリアでは kcal を Cal と表記することもある。

オリジナル商品の脂肪分は 19.7g で、『97% Fat Free』の商品の脂肪分は 2.5g。オリジナル商品と比べると約 88%の脂肪分が減らされた、という計算になる。

編集部が試食してみました！

見た目に差はなし。オリジナルの方が若干色が濃い気がするが、気のせいかもしれない。味には差がみられた。オリジナルの方は油気を感じ、重い口当たりだが、もちもちしていて甘みがあった。一方、『97% Fat Free』の方は、サクサクしていて軽い口当たり。オリジナルと比べると、味覚的に少ししょっぱさを感じられた。

\*試食はすべてブラインドにて実施。  
\*個人の感想です。評価には個人差があります。

ココに  
注意！

『Fat Free (脂肪分ゼロ)』と表示されている商品は、ヘルシーな印象を受けがちですが、脂肪分以外の材料に“カロリー (Energy)”が存在するため、『Energy Free (カロリーゼロ)』というわけではありません。中には、脂肪分を抑えても高カロリーな食品や、オリジナル商品とあまり変わらないカロリーがある商品もあります。栄養成分表示を見て確認し、食べ過ぎには注意したいですね。