

# Light / Liteって?

食品パッケージで多く見かける『Light』または『Lite』という表示。これはどういった意味だかご存知ですか?

—実は、『Light / Lite』という表示に明確な定義は決められていません。つまり、製造メーカーによってその意味は異なります。脂肪分が少ないことを指す場合が多いようですが、カロリー (Energy) が低いこと、薄味であることや色が薄いこと、香りが少ないこと、糖分が少ないことなどを指す場合もあります。では、実際の部分がどのように『Light / Lite』なのか、栄養成分表示で確かめてみました。



## 豚のひき肉缶詰

サンプル商品: Hormel Foods Corporation 『SPAM』  
『50% Less Fat』とも表示。よって、この商品の『Lite』の意味は、『元々のオリジナル商品に比べ、脂肪分が50%少ない』と思われる。



100g 当りの Energy	
オリジナル 1286 kJ (308 Cal)	Light 845 kJ (202 Cal)

※オーストラリアでは kcal を Cal と表記することもある。

100g 当りの Fat	
オリジナル 26.8g	Light 13.4g



## ヨーグルト

サンプル商品: FARMERS UNION 『GREEK STYLE』  
『50% Less Fat』とも表示。よって、この商品の『Light』の意味は、『元々のオリジナル商品に比べ、脂肪分が50%少ない』と思われる。



100g 当りの Energy	
オリジナル 561 kJ (134 Cal)	Light 425 kJ (101 Cal)

※オーストラリアでは kcal を Cal と表記することもある。

100g 当りの Fat	
オリジナル 9.7g	Light 4.8g



## ピーナッツバター

サンプル商品: KRAFT 『NUTS』  
『25% Less Fat Than Regular KRAFT NUTS Peanuts Butter』とも表示。よって、この商品の『Light』の意味は、『元々の同社のオリジナル商品に比べ、脂肪分が25%少ない』となる。



100g 当りの Energy	
オリジナル 2671 kJ (640 Cal)	Light 2352 kJ (564 Cal)

※オーストラリアでは kcal を Cal と表記することもある。

100g 当りの Fat	
オリジナル 52.1g	Light 38.2g



## 牛乳

サンプル商品: PURA 『PURA』  
『Fat 1%』とも表示があり、基準でいえば『Low Fat』の商品である (P10 参照)。よって、この商品の『Light』の意味は、『Low Fat』と思われる。



## コーディアル

サンプル商品: golden circle 『fruit cup』  
『95% Less Sugar』とも表示。よって、この商品の『Light』

の意味は、『同社の他のコーディアルに比べ、糖分が95%少ない』と思われる。このように『Light』は、糖分が少ないことを表す場合にも用いられている。