

食品パッケージの
表示に注目!
これって、どういう意味?

Sugar

肥満や虫歯の原因となる『糖分』。糖分がたっぷり入っているような清涼飲料水やジャムなどで、『Sugar Free』『No Sugar』などと表示された商品を意識的に選んでいる方も多いのでは。しかし、これらの商品、実際の味が気になりませんか?



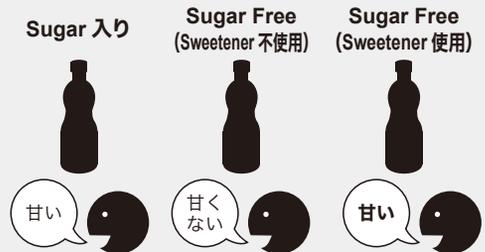
『Sugar Free』と表示された商品。この表示が表す内容として正しいのは、次のうちどれ?

- ① 砂糖が含まれていない
- ② 甘味料が含まれていない
- ③ 果糖が含まれていない



『Sugar Free』とは、『糖分が含まれていない』ということです。そのため、『砂糖』の他、果物やハチミツなどに多く含まれる『果糖』、ご飯やパンなどに多く含まれる『ブドウ糖』なども商品には含まれてはいません。ですが、糖分以外に甘みを感じさせる成分『食品添加物の甘味料』が使われている商品も多く存在します。ちなみに、原材料表示内に『Sweetener』とあれば、その甘味料が使われています。『Sugar Free』であっても甘いと感じたら、これが入っていることもあります。ということで、**正解は①と③**。

【例】ある製品との比較

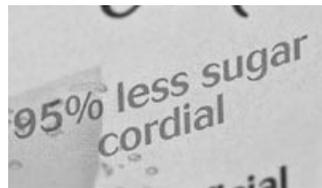


Sugar に関するその他の表示例



No Added Sugar

P14の『No Added Salt』と同様、加工する時に糖分を付け加えていないという意味で、原材料本来の糖分が商品内に含まれている可能性はある。



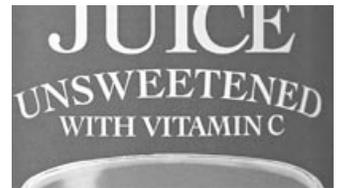
Less Sugar

元々のオリジナル商品に比べ、糖分が減っている。例えば『95% Less Sugar』とあれば『オリジナル商品に比べ糖分が95%少ない』という意味になる。



Less Than 1% Added Sugar

加工する時に、糖分を1%以下付け加えた。付け加えた糖分は1%以下だが、原材料本来の糖分が商品に含まれている可能性はある。



Unsweetened

食品添加物としての甘味料を使っていないことを表す。糖分は入っているかもしれない。健康面より、『甘さ控えめ』などと味を表現する場合に用いられることが多い。