

比較検証①
vs. Sugar Free

オリジナル商品と『Sugar Free』の商品に、清涼飲料水では実際どれほどの違いがあるのか徹底比較！

サンプル商品：Coca Cola 『Coca Cola』（清涼飲料水）



100ml 当りの Energy		
オリジナル 180kj (43Cal)	Sugar Free (Diet) 1.5kj (0Cal)	Zero Sugar (Zero) 1.4kj (0Cal)
100ml 当りの Sugar		
オリジナル 10.6g	Sugar Free (Diet) 0g	Zero Sugar (Zero) 0g

※オーストラリアでは kcal を Cal と表記することもある。

両方とも糖分はゼロの『Sugar Free』と『Zero Free』には、原材料表示に『Sweeteners (甘味料)』がある。

編集部が試飲してみました！

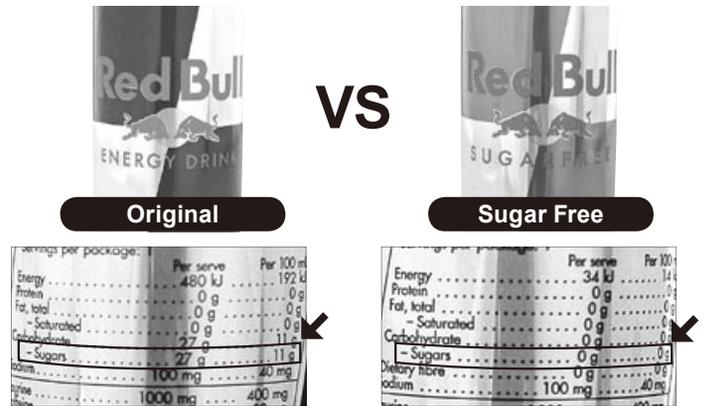
見た目は同じ。だが、味には違いが感じられた。まず、オリジナルは、さらとした甘み。後味には爽快感が残る。次に、Diet という商品名で売られている『Sugar Free』。オリジナルより味が薄く、甘さも控えめで、後味には水っぽさが残る。最後に、Zero という商品名で売られている『Zero Sugar』。Diet 同様、糖分は 0g だが、この 3 つの中で一番甘みが強く、意外。後味にも甘さが残る。

※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. Sugar Free

オリジナル商品と『Sugar Free』商品を、エナジー・ドリンクでさらに徹底比較！果たしてその違いは？！

サンプル商品：RED BULL 『Red Bull』（清涼飲料水）



オリジナル 192kj (46Cal)	100ml あたりの Energy	Sugar Free 14kj (3Cal)
オリジナル 11g	100ml あたりの Sugar	Sugar Free 0g

※オーストラリアでは kcal を Cal と表記することもある。

糖分はゼロだが、カロリー（Energy）は微量に含まれている。栄養成分の表示にオリジナルとの差は、糖分以外なし。

編集部が試飲してみました！

見た目は同じ。味にも違いはほとんど感じられなかった。ただ、オリジナルの方が爽やかな甘さがあり、ニオイも濃い印象を受けた。一方『Sugar Free』商品の方は、酸味を少し感じ、ニオイは薄く、水っぽい印象があった。栄養成分表示を見ると、オリジナル商品には糖分の一種『Sucrose (ショ糖)』と『Glucose (ブドウ糖)』が原材料で使われている。『Sugar Free』商品の方に、それら成分の表示はなく、代わりに『Sweeteners (甘味料)』との表示があった。

※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！

人は、甘さに対して非常に高い欲求をもっています。しかし、古来より甘みは非常に貴重なものでした。そこで人々は甘みを得るため研究を重ねた結果、人工甘味料が多数開発されました。これらの中には、砂糖の 100 倍以上の甘みがあるものや、体内で消化吸収されにくい特徴をもつものなどがあり、近年糖分摂取を控えたい人向けの商品等に多く利用されています。ですが、食品添加物のため人体への影響も懸念されています。何事も過剰摂取には注意したいですね。