

栄養だより

第184号

2026年2月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

『ゼロカロリーはゼロじゃない？』

栄養素に、無・ゼロ・ノン・レスという言葉がついていても、全く入っていないというわけではありません！取り過ぎには注意が必要です！

	無、ゼロ、ノン、レス		低、ひかえめ、少、ライト	
	食品 100gあたり	飲料 100mlあたり	食品 100gあたり	飲料 100mlあたり
熱量	5kcal	5kcal	40kcal	20kcal
糖類	0.5g	0.5g	5g	2.5g
脂質※	0.5g	0.5g	3g	1.5g
ナトリウム	5mg	5mg	120mg	120mg
	上記の値「 未満 」のものに 表示されます		上記の値「 以下 」のものに 表示されます	

※「ノン」オールドレッシングについては脂質の表示基準は0.5g→3g未満

<表示を見てみましょう！>



事業者向け食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン第5版 P52

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/business/assets/food_labeling_cms206_2504_03_12.pdf