

「無糖」・「低糖」表示でもカロリーに差

～缶チューハイの品質テスト～

ビール系飲料の値上がりで、割安な缶チューハイやカクテルなど低アルコール飲料の売れ行きが好調のようです。中には健康志向の高まりから「糖類ゼロ」「カロリーオフ」など、糖質やカロリーを低減した旨の表示が目につきます。そこで缶チューハイ類を購入し、アルコール分や糖量などをテストしました。



テスト品目

缶チューハイ30銘柄＝「糖質（糖類）ゼロ」「糖質（糖類）〇〇%オフ」「糖類無添加」「カロリー〇〇%オフ」など糖やカロリーに関する表示があるもの…15銘柄／それらの表示のないもの（通常品）…15銘柄

テスト結果

○アルコール分

カロリー低減をうたった8銘柄は3.2～4.5%、平均4.0%と低い傾向にあったのに対し、カロリーに関する表示がない「無糖」「糖低

減」「糖類無添加」表示の7銘柄は4.4～7.5%、平均6.3%と高い傾向にありました。通常品の15銘柄は4.1～8.1%、平均5.8%でした。

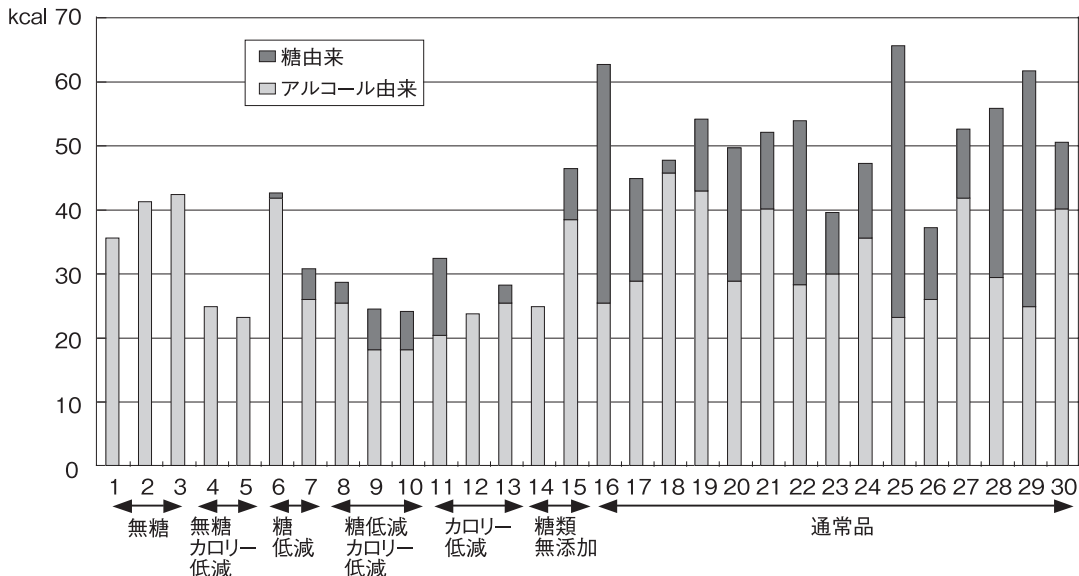
アルコール分の表示は「酒税の保全及び酒類業組合に関する法律」により、例えばアルコール分「5%」表示の場合、実際の量は5%から6%未満です。すべての銘柄が許容範囲内でした。

○糖量

果糖、ブドウ糖、ショ糖、麦芽糖、乳糖の5種類の糖を合計しました。

「無糖」表示の5銘柄は、いずれの糖も検

缶チューハイのエネルギー



テスト結果一覧

表示	No.	商品名	製造者等	アルコール分 (%)	糖量 (%)	甘味料 (g/kg)		エネルギー (Kcal) 100ml当たり
						アセスルファムカリウム	スクラロース	
無糖	1	旬果搾りフルッティオレモン	アサヒビール(株)	6.3	0.0	0.04	0.01	35
	2	-196℃ゼロドライレモン	サントリー(株)	7.3	0.0	0.08	不検出	41
	3	氷結 ZERO レモン	麒麟麦酒(株)	7.5	0.0	0.05	不検出	42
低減・無糖	4	カロリクリスタルドライレモン&ライム	サントリー(株)	4.4	0.0	0.06	不検出	25
	5	スブラッシュタイム糖質ゼロレモン	合同酒精(株)	4.1	0.0	0.11	不検出	23
低減	6	焼酎ハイボールレモン	宝酒造(株)	7.4	0.2	不検出	不検出	42
	7	氷結早摘みレモン	麒麟麦酒(株)	4.6	1.2	不検出	不検出	31
糖・低減	8	カロリー.白桃	サントリー(株)	4.5	0.8	0.09	0.02	28
	9	アワズライト	サントリー(株)	3.2	1.6	0.02	0.03	24
低減・カロリー	10	すらっと果肉入りレモン	アサヒビール(株)	3.2	1.5	0.05	0.01	24
	11	ウメッシュカロリーオフ	チョーヤ梅酒(株)	3.6	3.0	不検出	不検出	32
低減・カロリー	12	チューハイレモンカロリー1/2	イオン(株)	4.2	0.0	0.14	不検出	24
	13	ビューティースパークリング	宝酒造(株)	4.5	0.7	0.03	0.03	28
無糖・糖類	14	グレートバリューレモンチューハイ	製造者：三幸食品工業(株) 販売者：株式会社西友	4.4	0.0	0.19	不検出	25
	15	本搾りチューハイグレープフルーツ	麒麟麦酒(株)	6.8	2.0	不検出	不検出	46
通常品	16	旬果搾りもも	アサヒビール(株)	4.5	9.3	不検出	不検出	62
	17	旬果搾りレモン	アサヒビール(株)	5.1	4.0	不検出	不検出	45
	18	カンチューハイレモン	宝酒造(株)	8.1	0.5	不検出	不検出	47
	19	直搾りレモン	宝酒造(株)	7.6	2.8	不検出	不検出	54
	20	直搾りもも	宝酒造(株)	5.1	5.2	不検出	不検出	49
	21	-196℃凍結レモン	サントリー(株)	7.1	3.0	不検出	不検出	52
	22	-196℃こだわり果樹園白桃	サントリー(株)	5.0	6.4	不検出	不検出	54
	23	アワズレモン	サントリー(株)	5.3	2.4	不検出	不検出	39
	24	氷結レモン	麒麟麦酒(株)	6.3	2.9	不検出	不検出	47
	25	ギュギュッと搾ったプレミアムカクテル白桃	麒麟麦酒(株)	4.1	10.6	不検出	不検出	65
	26	カルピスサワーやわらか白桃	カルピス(株)	4.6	2.8	0.06	0.04	37
	27	スブラッシュタイムチューハイレモン	合同酒精(株)	7.4	2.7	不検出	不検出	52
	28	スブラッシュタイムチューハイ巨峰	合同酒精(株)	5.2	6.6	不検出	不検出	56
	29	ウメッシュ	チョーヤ梅酒(株)	4.4	9.2	不検出	不検出	61
	30	チューハイレモン	製造者：合同酒精(株) 販売者：イオン(株)	7.1	2.6	不検出	不検出	50

出されませんでした。「糖低減」をうたった5銘柄の糖量は0.2~1.6%、「糖類無添加」表示の糖量は0.0%と2.0%でした。2.0%のNo.15は、「果汁27%」の表示があり、果汁由来の糖と考えられます。通常品15銘柄は、0.5~10.6%、平均4.7%でした。

○甘味料

(アセスルファムカリウム、スクラロース)

糖やカロリーに関する表示のある銘柄から多く検出されました。

○エネルギー

カロリー低減をうたった8銘柄は23~32kcal、平均26kcalでした。通常品15銘柄は、37~65kcal、平均51kcalで、カロリー低減をうたった銘柄の約2倍でした。

まとめとアドバイス

- 「無糖」「糖低減」「糖類無添加」などの表示があると、低カロリーであることを期待しがちですが、アルコール分が高い銘柄は、エネルギーが低いとは限りません。栄養成分表示のエネルギー表示を確認しましょう。
- 「糖類無添加」表示は、糖類を加えていないということであり、糖類を含んでいないということではありません。

＜栄養表示基準の強調表示について（飲料の場合）＞

	含まない旨の表示	低減された旨の表示
糖類	100ml当たり0.5g未満であること	比較するほかの食品より100ml当たり2.5g以上少ないこと
エネルギー	100ml当たり5kcal未満であること	比較するほかの食品より100ml当たり20kcal以上少ないこと