

購入時のアドバイス

銘柄によって、摂取できるミネラルの種類・量も大きく異なるため、栄養成分表示などをよく確認し自分の目的にあったものを選びましょう。

エネルギー等の栄養成分表示の値が、100mℓ当たりのものと1本当たりのものがあるので注意しましょう。

「カロリーオフ」の強調表示*1であっても、銘柄によっては100mℓ当たり10~19kcalと約2倍の差があることから、摂取カロリーが気になる場合は、栄養成分表示のエネルギー表示をよく確認しましょう。

栄養成分
表示！



飲用時のアドバイス

糖類を多く含む銘柄もあるため、飲む量に注意しましょう。なお、糖類の摂取量は、栄養成分表示の炭水化物の表示値が目安となります。

「ミネラル配合」などの記載があっても、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどのミネラルの含有量は「食事摂取基準」と照らし合わせてみても十分とは言えず、清涼飲料水だけではミネラルの摂取は困難であるため、あくまで補助的に利用しましょう。

熱中症予防などの観点からナトリウムが添加されている銘柄があり、多いものではペットボトル1本当たり1.4gの食塩相当量となるため、塩分補給など用途に応じて適切に摂取しましょう。なお、「食事摂取基準」におけるナトリウムの目標量は食塩相当量で18歳以上の男性が1日8.0g未満、同じく女性が7.0g未満となっています。

お問い合わせは

富山県消費生活センター

〒930-0805 富山市湊入船町6-7(富山県民共生センター1階)
TEL (076) 432-2949 FAX (076) 431-2631

富山県消費生活センターホームページ
<http://www.pref.toyama.jp/branches/1731/1731.htm>

水分やミネラル補給を目的とした

清涼飲料水

2015

商品テスト情報

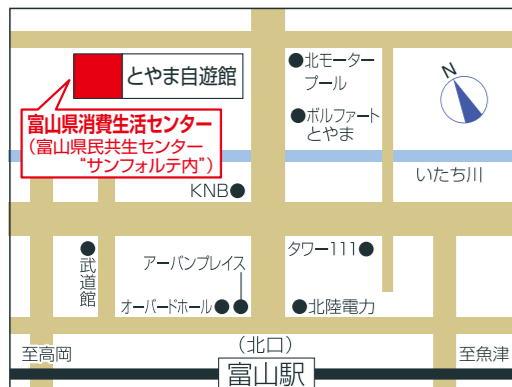
こんな清涼飲料水をテストしました



夏季に熱中症で救急搬送された人が増えており、熱中症予防について関心がもたれるようになっていきます。

熱中症予防のポイントとして、水分やミネラル補給が挙げられ、市場では、水分やミネラル補給を目的とした飲料が数多く販売されています。これらの中には、炎天下でのスポーツによる脱水症状や熱中症の予防を目的とした「スポーツドリンク」も数多く見受けられます。

北陸三県(富山県、石川県、福井県)の消費生活(支援)センターでは共同で、これらの清涼飲料水の表示やその品質(糖度やミネラル含有量)等をテストしたので、購入時や飲用時等の留意点をお知らせします。



スーパーマーケットやドラッグストアなどで購入した、水分やミネラル補給を目的とした、スポーツドリンク・麦茶・補水液などの清涼飲料水20銘柄を調べました。

表示は…



適正

表示が義務付けられている「名称又は品名」、「賞味期限」、「製造者等」、「原材料名」、「保存方法」、「内容量」については全ての銘柄で適正に表示されていました。

●名称:清涼飲料水●原材料名:果糖ぶどう糖液糖、食塩、酸味料、香料、甘味料(アセスルファムK)、塩化K、塩化Mg、酸化防止剤(ビタミンC)、乳酸Ca●内容量:500ml●賞味期限:キャップに記載●保存方法:直射日光、高温を避けて保存してください。●販売者

製造所固有記号はキャップ賞味期限の右側に記載

表示例

「栄養成分表示」として、「エネルギー」、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「ナトリウム」の含有量が、全ての銘柄で適正な順序で表示されていました。また、3銘柄に「ナトリウム」を「食塩」摂取量に置き換えた数値として「食塩相当量」の記載がありました。

栄養成分表示	
表示単位1本(500ml)当たり	
エネルギー	28 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	7.0 g
糖質	7.0 g
食物繊維	0 g
ナトリウム	205 mg
カリウム	60 mg
カルシウム	0 mg
マグネシウム	5 mg
食塩相当量	0.5 g

表示例



エネルギーに関する「強調表示」*1として、10銘柄に「カロリーオフ」、2銘柄に「カロリーゼロ」の表示があり、表示されているエネルギー量と照らし合わせると、全て健康増進法の「栄養表示基準」*2(100ml当たり、カロリーオフは20kcal以下、カロリーゼロは5kcal未満)を満たしていました。同じ「カロリーオフ」の「強調表示」であっても、銘柄によって100ml当たり10~19kcalと約2倍のエネルギー量の差があることがわかりました。

*1 製品のセールスポイントを強調する表示等
*2 「栄養表示基準」とは
(1) 規制の対象となる表示栄養成分・熱量の範囲
(2) 表示すべき事項及び方法
(3) 強調表示等の基準を定めたもの

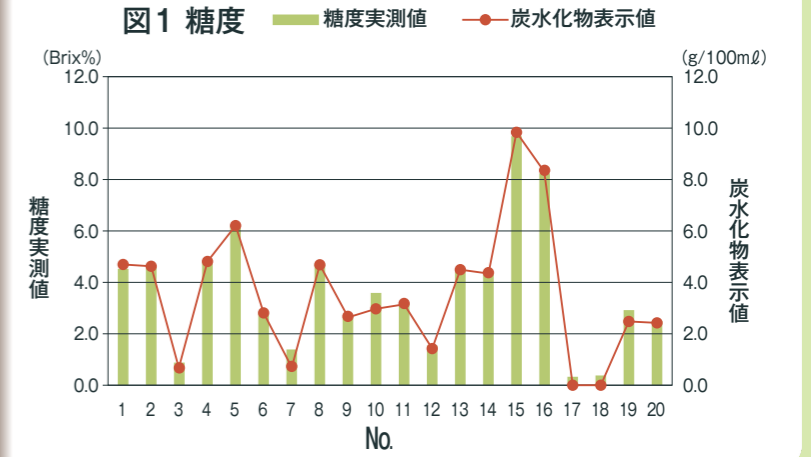
カロリーゼロ

カロリーオフ



糖分量は…

糖度計で糖度*3を測定したところ、図1に示すとおり、0.3~9.7Brix%*3の範囲となり、銘柄により大きな差が見られました。糖度が高かったのはNo.15の炭酸飲料、No.16の10%果汁入り飲料でした。糖類を多く含む銘柄もあるため、飲む量に注意が必要です。

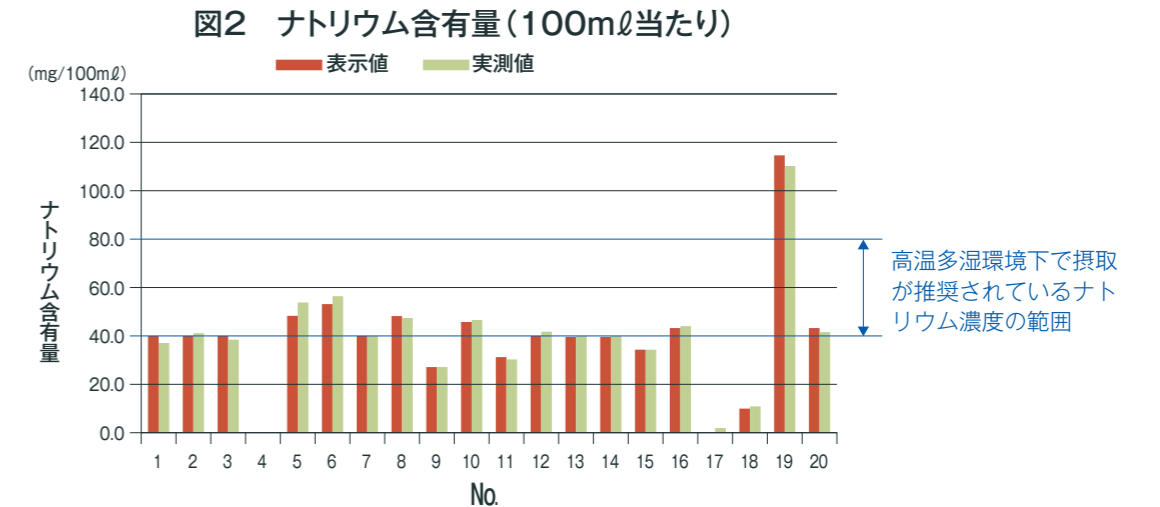


*3 糖度は、ブドウ糖・果糖・ショ糖などの糖類の含有量を表す尺度である。ショ糖1gのみを溶かした水溶液100gを糖度計で測定した値が1Brix% (ブリックスパーセント)となる。

ミネラル含有量は…

ナトリウム

栄養成分の表示値と実測値は、図2に示すとおりで、全銘柄とも「栄養表示基準」*2を満たしていました。厚生労働省の「職場における熱中症予防対策マニュアル」では、高温多湿環境下では、100ml当たりナトリウム量が40~80mg(食塩相当量が0.1~0.2g)のスポーツドリンク又は経口補水液を摂取することが望ましいとされていますが、今回のテストでは半分以上の銘柄がこの条件を満たしていました。



高温多湿環境下で摂取が推奨されているナトリウム濃度の範囲

カリウム、マグネシウム、カルシウム

ペットボトル1本当たりの含有量を実測値からそれぞれ計算すると、カリウムは5~340mg、マグネシウムは0.5~31.5mg、カルシウムは0~118mgでした。「日本人の食事摂取基準」(2015年版)と比較すると、ミネラルの含有量が多い銘柄であっても、目標量及び推奨量の1~2割程度です。