

# へるす

題字 元理事長 小田原 健

## CONTENTS

### メインテーマ

～「糖質オフ」「糖質ゼロ」ってどう違う?～

### みんなのひろば

#### \*オプション検査

～軽度認知障害(MCI)スクリーニング検査～

#### \*素材のちから ～バナナ～



令和2年(2020年)6月1日

発行所: 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部: 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: [kenkou@shrc.or.jp](mailto:kenkou@shrc.or.jp)

伊賀営業所: 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所: 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

## 糖質

## オフ

OFF

## 糖質

## ゼロ

ZERO

## ってどう違う?



近年、「糖質オフ」「糖質ゼロ」等の表記のある商品を目にすることが増えてきました。ビール・調味料・清涼飲料水・菓子類に至るまで様々な商品で目にすることがあります。しかし、この「糖質オフ」と「糖質ゼロ」の違いが何か、ご存じでしょうか。

栄養成分の高い・含む・強化された旨、あるいは含まない・低い・低減された旨の表示については強調表示と言われ、食品表示法によって、それぞれの強調表示の基準値が定められています。

### オフの表示の基準

食品や飲料に含まれている決められた栄養成分について、一定量(食品100g当たり5g・飲料100ml当たり2.5g)以下であれば、「オフ」「カット」「低」といった低い旨の表示をできることが定められています。

※ いずれも糖類の成分量です。他の栄養成分(脂質・コレステロール・ナトリウム等)に関してはこの限りではありません。

※ 「甘さひかえめ」は、栄養表示を目的としたものではなく味覚に関する表示であるため、栄養表示基準は適用されません。

### ゼロの表示の基準

食品や飲料に含まれている決められた栄養成分について、一定量(食品100g当たり0.5g・飲料100ml当たり0.5g)以下であれば、「ゼロ」「ノン」「無」といった含まない旨の表示をできることが定められています。

## 糖質50%オフって何?

「50%オフ」「2分の1」など具体的な数字が記載されている商品もあります。このような表示は、

- ① 比較対象の商品が明らかである。
- ② 含まれる糖質量の差が、食品100g当たり5g以上、飲料100ml当たり2.5g以上である。

この2つの条件を満たす商品に  
表示することができます。



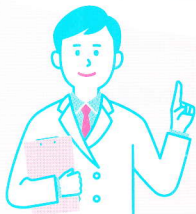
例  
え  
ば

100ml当たり糖質3gを含むビールがあります。

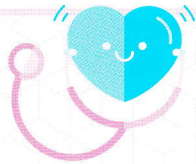
比較対象のビールには100ml当たり6gの糖質が入っているとします。

その差は3gなので、糖質50%オフと表示できることとなります。

「当社〇〇ビールに比べて糖質50%オフ」といった注意書きが商品に記載されていますので、購入した商品をよくご覧になってみてください。



普段、糖質を気にして食品や飲料を購入されている方は、ぜひ商品の表示にも注目してみてください。また、「糖質ゼロ」と表示されていても、糖質が全く含まれていないというわけではありません。糖質ゼロだから大量に摂取しても大丈夫!という考えではなく、適切な量にとどめることを心がけましょう。



# オプション検査

## ～ 軽度認知障害 (MCI) スクリーニング検査 ～

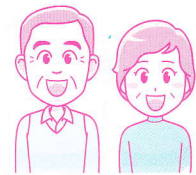
厚生労働省の発表によると、2025年には65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は約700万人(5人に1人)に増加すると言われてしています。近年、高齢化が進むに伴い、「認知症」についてメディア等でとり上げられる機会が増えています。それにより認知症については知られるようになってきましたが、「軽度認知障害」については、よく知らないという方も多いのではないのでしょうか。

### 【軽度認知障害とは？】

軽度認知障害は、認知症の一手手前の状態で、「MCI」とも呼ばれます。認知症における物忘れのような記憶障害が出るものの、症状は軽く、正常な物忘れと認知症の間にあるグレーゾーンです。しかし、この段階で放置してしまうと、認知機能の低下が続き、5年間で約半数の人が認知症に進行すると言われてしています。また、認知症にはいくつかの種類がありますが、日本では半数以上をアルツハイマー型認知症が占めるとされています。

### 【MCI スクリーニング検査とは？】

アルツハイマー病は、アミロイドベータペプチドという老廃物が脳内に蓄積し、神経細胞を破壊することで発症すると言われてしています。この検査では、アミロイドベータペプチドの排除や毒性を弱める「防御力」に関わる、3つのタンパク質の血中濃度を調べることで、軽度認知障害のリスクを評価しています。採血のみの簡単な検査です。



※早期に認知症のリスクを知り、適切な対処・予防を行うことで、認知症を予防しましょう！



# 素材のちから



## バナナのちから

15年連続、日本人がよく食べる果物に選ばれているバナナ<sup>\*1</sup>。

甘くて栄養豊富なバナナはエネルギー量が高めと思われがちですが、1本約86kcalと意外にヘルシー！朝食に、おやつに、手軽に食べることができて、日本人が大好きなバナナにはどのような効果があるのか、ご紹介します。



### ① 高血圧予防

バナナに多く含まれているカリウムには、高血圧の原因となるナトリウムを排出する働きがあります。高血圧の予防だけでなく、むくみの解消や運動中に筋肉がけいれんするのを防ぐなど、様々な効果が期待できます。

### ② 便秘対策

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があり、バナナには両方の食物繊維が含まれています。これらの食物繊維は血糖値の急上昇を抑制し、また腸内で水分や不要物を吸着し排出を促す力があり、便秘対策に効果が期待できます。

### ③ 優れた糖質の供給源

バナナに含まれる糖質には、ブドウ糖・果糖・ショ糖などがあります。これらの糖質は種類によって、体内でエネルギーに変わる速さが異なります。このため、バナナは即効性と持続性を持つ、優れた糖質の供給源であると言えます。



熟したバナナにはシュガースポットと呼ばれる茶色い斑点が現れます。これは、抗酸化作用が高まっている証拠です。ぜひ、熟した美味しいバナナを食べて、健康な身体を手に入れましょう！

※1「総務省家計調査2019」より