

「カロリーゼロ」「カロリーオフ」何が違うの？

それぞれ意味合いが異なります。

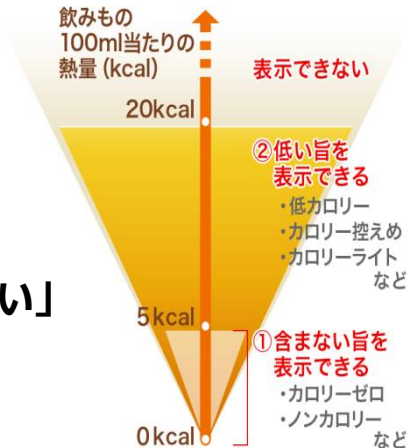


似て非なるものです。**必ずしも0kcalを意味する表現ではない**のでご注意ください！
飲みものを例にご紹介します。



「カロリーゼロ」と「低カロリー」

- ・カロリーゼロ：100ml当り **5kcal未満**のもの。
- ・低カロリー：100ml当り **20kcal未満**のもの。



表示のルールを示した食品表示基準では、「**含まない**」と「**低い**」に区別します。

- ・「**含まない**」は、**100ml当たり5kcal未満**のもの。
栄養成分として無視できるレベルとみなされ、「**カロリーゼロ**」、「**ノンカロリー**」の表示が認められています。
- ・「**低い**」は、**100ml当たり20kcal未満**のもの。
「**低カロリー**」、「**カロリー控えめ**」と表示できます。

「カロリーオフ」

- ・**カロリーオフ**：他の商品と比較して、(カロリーカット) **25%以上の割合で低減、さらに、100ml当たり20kcal以上低減**しているもの。

栄養強調表示/低減された旨(カロリーの場合)

比較した飲みものカロリーに対して

割合として 25%以上低減	100ml当たり、 20kcal以上低減
------------------	-------------------------

を両方満たすと

低減された旨 例えば「カロリー〇〇%オフ」

と表示できる

食品表示基準では、商品のパッケージには、比較した商品の情報や低減した量や割合を必ず記載することになっています。「**カロリーハーフ**」も同じルールです。

