



えいようだより 2月号

特集 飲料の「ゼロ表示」(1) ビール編

最近は健康志向もあり、ビールの表示も「ノンアルコール」「カロリー」「糖質0」といった表示をよく見かけるようになりました。

アルコール度数1%未満の飲料は「酒類」ではなく「清涼飲料水」となるため、度数の表示義務はありません。ほんの少量でも入っていないことを示す「0.00%」を「ゼロ・ノンアルコール」、ごく少量入っている「1%未満」を「ビールテイスト飲料」など呼び方も様々です。(0.5%未満なら四捨五入で0%表示をしてもOK)

アルコールを全く飲みたくない、飲んではいけないときは「0.00%」表示の方が安心です。

糖質に関しては「100gもしくは100mlあたり0.5g未満」、E補給で「100gもしくは100mlあたり5kcal未満」なら「ゼロ・ノン・フリー」表示を許可されています。

「オフ」表示には厳密なきまりはなく、**従来品と比較して少なくなっている**場合によく使用されているようです。

目的に合わせて上手に取り入れ、くれぐれも飲み過ぎはご用心を。

ア ル コ ー ル

アルコール度数1%未満なら…
「酒」じゃなくて「清涼飲料水」

表示が0.00%
名称<ゼロ・ノン>等
→0.005%未満

表示が0%
名称<0・ライト>等
→0.5%未満

他にメーカー独自の表現(低・オフ・フリー・ビールテイスト等)もあります。買う時は表示をよく確認しましょう。

糖 質(もしくはカロリー)

100gもしくは100mlあたり

0.5g未満もしくは5kcal未満
→「0・ゼロ・フリー・ノン」表示OK

「オフ」表示は他製品と比べて低い時に使用。

糖質0でもカロリーあり(たんぱく質や脂質)の場合もあります。

今月のおすすめレシピ ~あともう一品の時に・炒めビーフン~

ビーフンは米粉でつくった麺状の食品です。今回は味付なしの白い乾燥ビーフンを使います。



材料(1人分)

乾燥ビーフン(味のついてないもの) 15g

コースハム 10g 玉葱 10g

人参 5g 葉ねぎ 2g

《調味料》

粉末中華だし 0.5g 塩 0.3g

こしょう 少々 炒め用油 小さじ1

- ① ビーフンはお湯でもどし、よく水けをきり、食べやすい長さに切っておきます。
- ② ハムと野菜はは3~4cmの長さに揃えて干切りに、中華だしは水大さじ1に溶いておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、野菜を炒めます。
- ④ 火が通ったら、ビーフン、ハム、中華だしを入れ混ぜながら炒め、塩こしょうで味を整えます。

♪ちょっとひと工夫

♪えびやなら、干切りしいたけを入れると豪華な主菜にもなります。

干エビや干しいたけなら戻し汁も少し入れると本格的な味です。

♪ビーフンをもどしすぎると、炒めた時ぼろぼろになりやすいので、気を付けましょう。

1人分 E補給: 122kcal 蛋白質: 3.0g 脂質: 5.6g 塩分: 0.8g