

水分やミネラル補給を目的とした 清涼飲料水を調べてみました①

テスト期間

平成26年12月～
平成27年 3月

テスト対象品

北陸三県のスーパーマーケットなどで購入した、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



テスト結果

表示事項

全銘柄とも食品衛生法、JAS法等に基づいて、「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」については適正に表示されていました。

また、健康増進法の栄養表示基準に基づく「栄養成分表示」についても適正に表示されていましたが、以下の点に注意が必要です。

表示単位

栄養成分表示の表示単位としては、20銘柄中17銘柄で100mlで表示されていましたが、3銘柄では1本当たりで表示されており、単純に表示量のみを比較できないことが分かりました。

エネルギーに関する強調表示

10銘柄に「カロリーオフ」、2銘柄に「カロリーゼロ」の表示があり栄養表示基準を満たしていましたが、同じ「カロリーオフ」の表示であっても銘柄によって約2倍のエネルギー量の差がありました。

●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

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

表示例

水分やミネラル補給を目的とした 清涼飲料水を調べてみました②

テスト結果

■価格

1本当たり50～204円で、100mℓあたりに換算すると、10～41円と約4倍の差がありました。

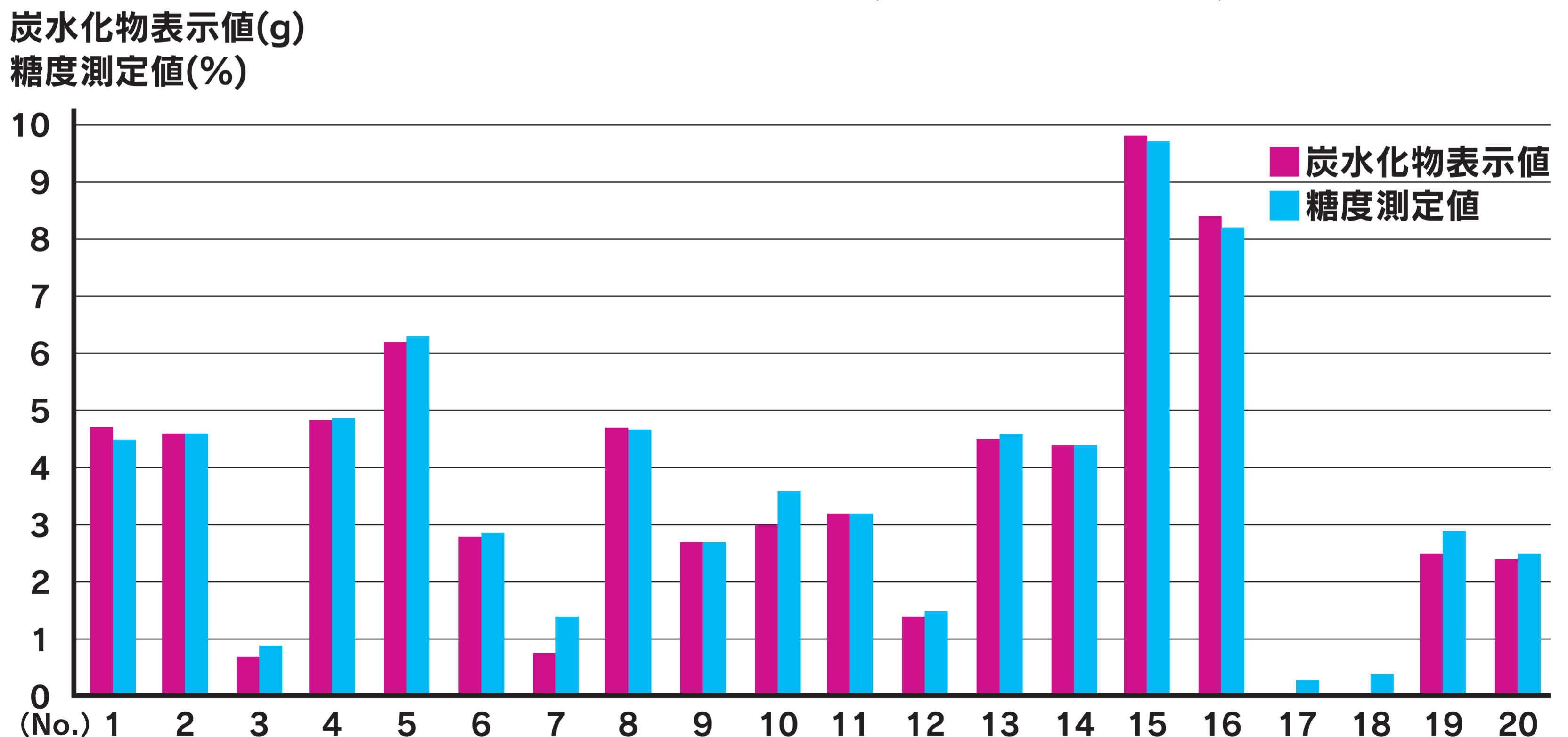
■内容量

内容量の表示値は500mℓが17銘柄、520mℓが1銘柄、550mℓが1銘柄、600mℓが1銘柄でした。また、実測値との差は-0.5～+2.0%で、計量法による誤差範囲内でした。

■糖度

糖度を測定した結果、0.3～9.7%の範囲で銘柄によっては糖類を多く含むものがありました。また、測定した糖度と栄養成分表示の炭水化物表示値を比較すると、ほぼ等しく、栄養成分表示の炭水化物の表示値は、摂取する糖類量の目安にできると考えられます。

糖度と炭水化物表示値(100mℓ当たり)

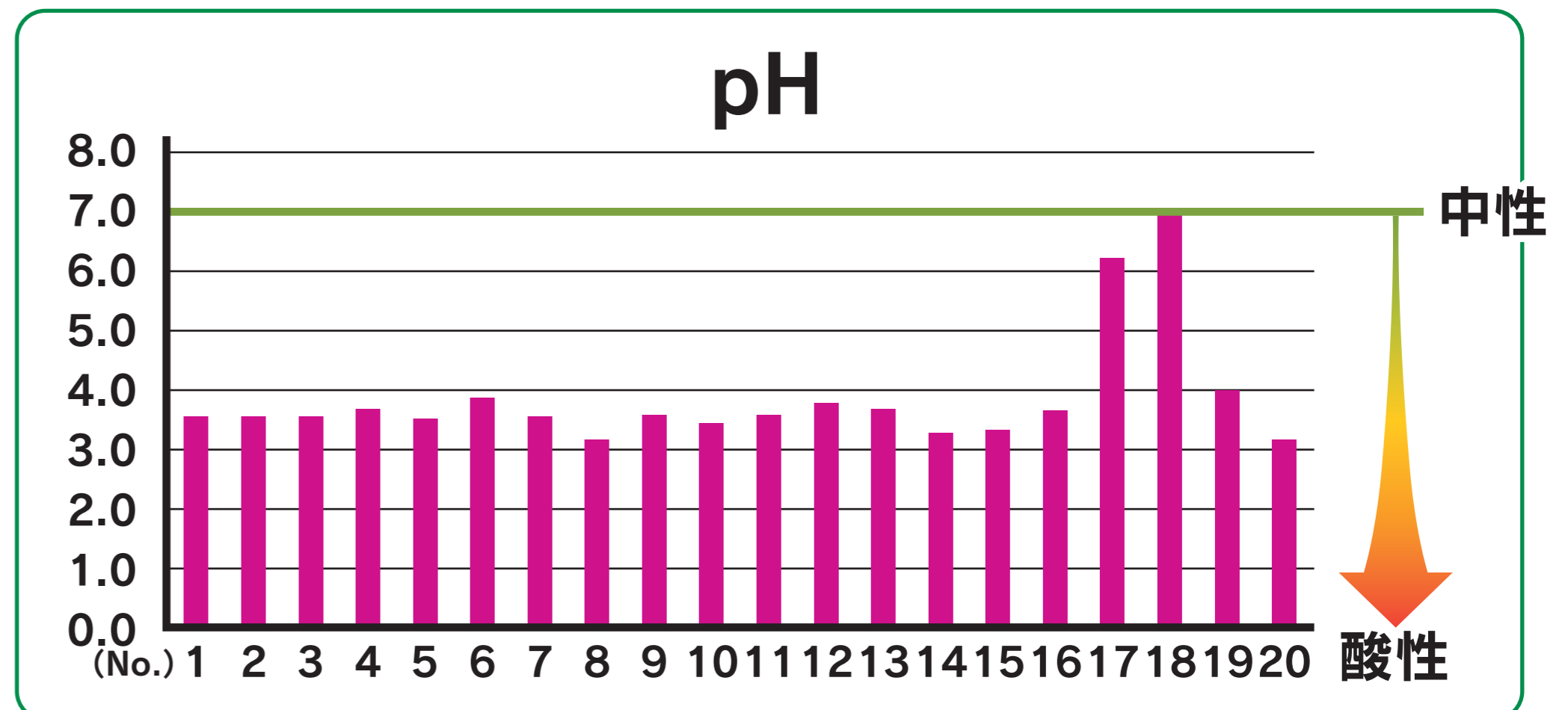


水分やミネラル補給を目的とした 清涼飲料水を調べてみました③

テスト結果

pH

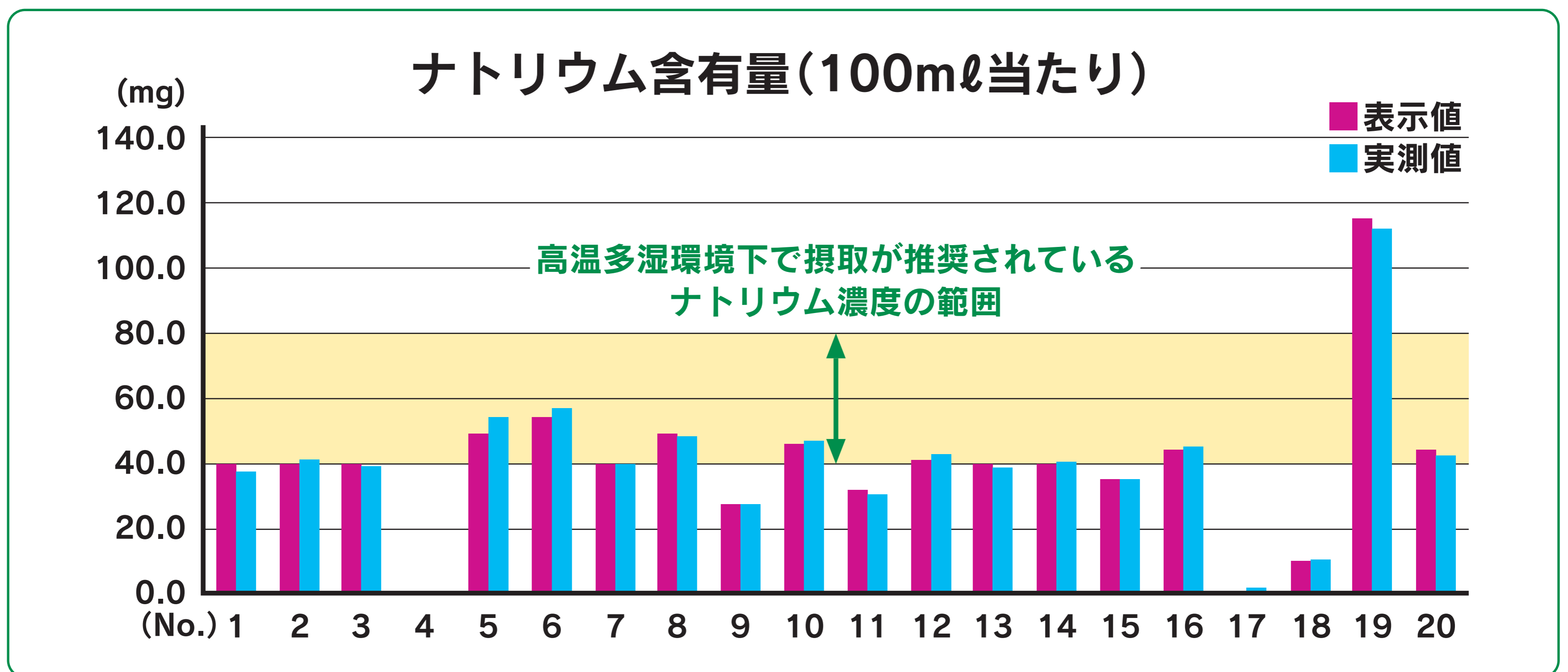
pH計で酸性・アルカリ性の度合いを測定した結果、麦茶は中性付近でしたが、「スポーツドリンク」など他の銘柄のpHは3～4程度の酸性でした。



ミネラル含有量

①ナトリウム

全銘柄とも栄養表示基準を満たしていました。また、熱中症予防のためには、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。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。



②カリウム、マグネシウム、カルシウム

全銘柄とも栄養表示基準を満たしていました。ペットボトル1本当当たりの含有量を「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割程度でした。

水分やミネラル補給を目的とした 清涼飲料水を調べてみました④

消費者へのアドバイス

■購入時の留意点

- 1 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。
- 2 熱中症予防のためには、高温多湿環境下で、100ml当たりのナトリウム量が40～80mg(食塩相当量が0.1～0.2g)の飲料を摂取することが望ましいとされています。飲料を選ぶ際のナトリウム、食塩相当量の目安としてください。
- 3 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。
- 4 「カロリーオフ」の強調表示であっても、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。



■飲む時の留意点

- 1 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。
- 2 熱中症予防などの観点で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、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」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未満です。
- 3 「ミネラル配合」などの記載があっても、清涼飲料水だけではカリウム、マグネシウム、カルシウムなどのミネラルの十分な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。
- 4 スポーツドリンクなどは酸性であることから、ステンレスボトルややかんなど金属製容器に長時間入れておくと飲料中に金属が溶け出すおそれがあります。水筒などに入れ替える場合は、専用ボトルを利用するようにしましょう。

水分やミネラル補給を目的とした 清涼飲料水を調べてみました⑤

テスト対象品の主な表示・仕様等

| No. | 名称又は品名 | 内容量 (ml) | 栄養成分表示 | | | | | | | 強調表示 | | 購入 価格 (円) |
|-----|---------------------|-------------|----------|---------------------|-----------------|-------------------|------------------|--------------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
| | | | 表示 単位 | エネル ギー (kcal) | 炭水 化物 (g) | ナトリ ウム (mg) | カリ ウム (mg) | マグネ シウム (mg) | カル シウム (mg) | カロリ ー オフ | カロリ ー ゼロ | |
| 1 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 19 | 4.7 | 40 | 8 | 1.2 | — | ○ | | 102 |
| 2 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 18 | 4.6 | 40 | 8 | 1.2 | 0.8 | ○ | | 90 |
| 3 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 0 | 0.7 | 40 | 9 | 1.2 | — | | ○ | 84 |
| 4 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 17 | 4.82 | 0 | 47.7 | 6.8 | 20.1 | ○ | | 102 |
| 5 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 25 | 6.2 | 49 | 20 | 0.6 | 2 | | | 102 |
| 6 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 11 | 2.8 | 54 | 20 | 0.6 | 2 | ○ | | 102 |
| 7 | スポーツ栄養飲料 (清涼飲料水) | 500 | 100ml | 0 | 0.74 | 40 | 12 | 1.2 | 4.6 | | ○ | 102 |
| 8 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 19 | 4.7 | 49 | 1.5 | 4.1 | 1.4 | ○ | | 102 |
| 9 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 11 | 2.7 | 27.2 | 8.4 | 1.0 | 1.2 | ○ | | 78 |
| 10 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 12 | 3 | 46 | 22 | 0.3 | 1.3 | ○ | | 50 |
| 11 | 清涼飲料水 | 500 | 500ml | 65 | 16 | 159 | 30 | 0.5 | 5 | ○ | | 57 |
| 12 | 清涼飲料水 | 500 | 500ml | 28 | 7.0 | 205 | 60 | 5 | 0 | | | 58 |
| 13 | 清涼飲料水 | 520 | 100ml | 18 | 4.5 | 40 | 1 | — | — | ○ | | 101 |
| 14 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 17 | 4.4 | 40 | 11 | 0.2~ 1.0 | 0.2~ 1.0 | | | 102 |
| 15 | 炭酸飲料 | 500 | 100ml | 39 | 9.8 | 35 | 15 | 0.4~ 1.5 | 1~ 4 | | | 91 |
| 16 | 10%混合果汁入り飲料 | 500 | 100ml | 34 | 8.4 | 44 | — | — | — | | | 102 |
| 17 | ブレンド麦茶 (清涼飲料水) | 550 | 100ml | 0 | 0 | 0.5~ 6.0 | 1~ 10 | 0~ 1.0 | 0~ 1.0 | | | 81 |
| 18 | 麦茶(清涼飲料水) | 600 | 600ml | 0 | 0 | 60 | 72.0 | 3.0 | — | | | 102 |
| 19 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 10 | 2.5 | 115 | 78 | 2.4 | — | | | 204 |
| 20 | 清涼飲料水 | 500 | 100ml | 10 | 2.4 | 44.1 | 1.7 | 5.1 | 1.6 | ○ | | 177 |