

野菜系飲料の糖類テスト

砂糖不使用・無添加の意味に注意！！

手軽に野菜や果実を摂取できる野菜系飲料が市販されており、種類もさまざまです。そこで今回は砂糖不使用・無添加と表示のある野菜系飲料に注目して糖類をテストしました。

テスト品

○野菜系飲料…38銘柄

テスト結果

果糖、ブドウ糖、ショ糖（砂糖）の3種類の糖類をテストしました（数値は100g当たり）。果糖は最小0.6g（No.8）、最大4.2g（No.30）、平均2.6gでした。ブドウ糖は最小0.6g（No.8）、最大3.0g（No.29）、平均1.8gでした。ショ糖は最小0.7g（No.27）、最大3.5g（No.2）、平均2.3gでした。糖類の合計は最小3.0g（No.26）、最大9.5g（No.30）、平均6.5gでした。

*糖類は食品表示基準では糖アルコール以外の単糖類（ブドウ糖や果糖など）、二糖類（ショ糖や麦芽糖など）を意味します。



消費者へのアドバイス

・砂糖不使用、砂糖無添加という表示は、加工の段階で砂糖を使っていないという意味です。ただし、食品本来の成分由来のショ糖が含まれている場合もあるので、表示をチェックしましょう。

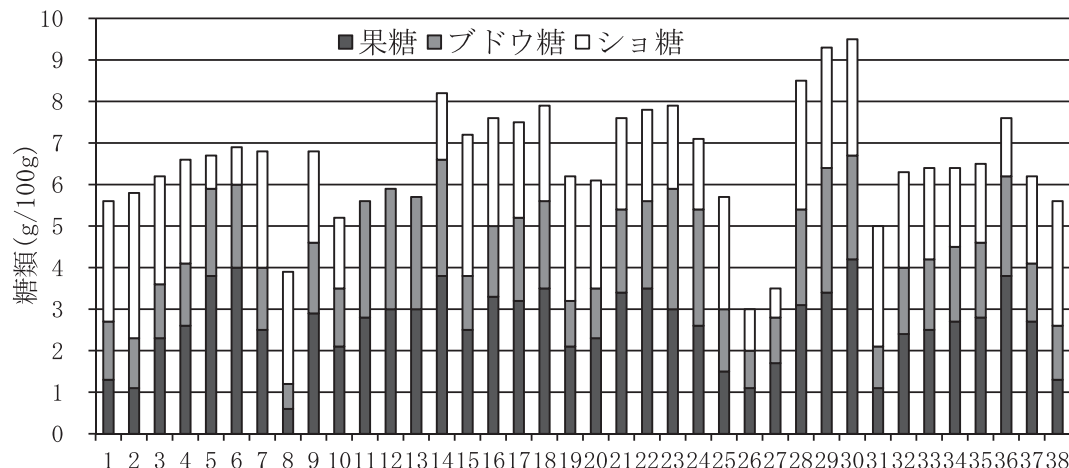
【砂糖不使用・無添加の表示をした場合】

新表示	糖類量の表示（ショ糖量は任意）
旧表示	ショ糖量の表示

*新表示：食品表示基準による表示

*旧表示：通知による表示

（栄養表示基準等の取扱いについて）



●テスト結果

No.	商品名等	糖類 (g/100g)			
		果糖	ブドウ糖	ショ糖	合計
1	伊藤園 1日分の野菜(1000mL)	1.3	1.4	2.9	5.6
2	伊藤園 1日分の野菜(200mL)	1.1	1.2	3.5	5.8
3	伊藤園 すりおろしにんじん 充実野菜 β-カロテン(930g)	2.3	1.3	2.6	6.2
4	伊藤園 すりおろしにんじん 充実野菜 β-カロテン(200mL)	2.6	1.5	2.5	6.6
5	伊藤園 緑の野菜 充実野菜 鉄分(930g)	3.8	2.1	0.8	6.7
6	伊藤園 緑の野菜 充実野菜 鉄分(200mL)	4.0	2.0	0.9	6.9
7	伊藤園 野菜とシリアル 充実野菜 食物せんい(200mL)	2.5	1.5	2.8	6.8
8	伊藤園 食物せんい野菜(200mL)	0.6	0.6	2.7	3.9
9	伊藤園 ビタミン野菜(200mL)	2.9	1.7	2.2	6.8
10	伊藤園 ヘルシープラス充実野菜 あらごし人参&りんご(195g)	2.1	1.4	1.7	5.2
11	伊藤園 ヘルシープラス充実野菜 トマト&レモン(195g)	2.8	2.8	-	5.6
12	伊藤園 理想のトマト(265g)	3.0	2.9	-	5.9
13	カゴメ あまイトマト(200mL)	3.0	2.7	-	5.7
14	カゴメ 野菜生活100 Smoothie グリーンスムージーMix(330mL)	3.8	2.8	1.6	8.2
15	カゴメ 野菜生活100 Smoothie 豆乳バナナMix(330mL)	2.5	1.3	3.4	7.2
16	カゴメ 野菜生活100 Smoothie ベリースムージー豆乳ヨーグルト Mix(330mL)	3.3	1.7	2.6	7.6
17	カゴメ 野菜生活100 1食分の野菜 Energy Roots ポリフェノール(1000mL)	3.2	2.0	2.3	7.5
18	カゴメ 野菜生活100 1食分の野菜 Energy Roots ポリフェノール(200mL)	3.5	2.1	2.3	7.9
19	カゴメ 野菜生活100 1食分の野菜 Original β-カロテン(1000mL)	2.1	1.1	3.0	6.2
20	カゴメ 野菜生活100 1食分の野菜 Original β-カロテン(200mL)	2.3	1.2	2.6	6.1
21	カゴメ 野菜生活100 1食分の野菜 Fruity Salad 1日分のビタミンC(1000mL)	3.4	2.0	2.2	7.6

*最大、最小、平均は太字で表記

No.	商品名等	糖類 (g/100g)			
		果糖	ブドウ糖	ショ糖	合計
22	カゴメ 野菜生活100 1食分の野菜 Fruity Salad 1日分のビタミンC(200mL)	3.5	2.1	2.2	7.8
23	キリン 32種の野菜と果実 小岩井無添加野菜(930g)	3.0	2.9	2.0	7.9
24	暮らしの逸品 ローソンセレクト 45種類の野菜と果実(1000mL)	2.6	2.8	1.7	7.1
25	シジシー あまくておいしい国産野菜(195g)	1.5	1.5	2.7	5.7
26	スジャータ 家族の潤い野菜と果実(1000mL)	1.1	0.9	1.0	3.0
27	スジャータ 紫の家族の潤い野菜と果実(1000mL)	1.7	1.1	0.7	3.5
28	セブン&アイプレミアム NATURAL FLAVOR SMOOTHIE グリーンスムージー(190g)	3.1	2.3	3.1	8.5
29	セブン&アイプレミアム NATURAL FLAVOR SMOOTHIE ベリー&ベリー(190g)	3.4	3.0	2.9	9.3
30	セブン&アイプレミアム NATURAL FLAVOR SMOOTHIE マルチビタミン(190g)	4.2	2.5	2.8	9.5
31	トップバリュ 40品目の野菜ジュース(200mL)	1.1	1.0	2.9	5.0
32	トップバリュ 野菜と果実 橙色のジュース(1000mL)	2.4	1.6	2.3	6.3
33	トップバリュ 野菜と果実 橙色のジュース(200mL)	2.5	1.7	2.2	6.4
34	トップバリュ 野菜と果実 紫色のジュース(1000mL)	2.7	1.8	1.9	6.4
35	トップバリュ 野菜と果実 紫色のジュース(200mL)	2.8	1.8	1.9	6.5
36	雪印メグミルク 農協野菜Days フルーツ&紫野菜100%(1000mL)	3.8	2.4	1.4	7.6
37	雪印メグミルク 農協野菜Days 野菜&フルーツ100%(1000mL)	2.7	1.4	2.1	6.2
38	雪印メグミルク 1日野菜プラス 鉄分1日分入り(200mL)	1.3	1.3	3.0	5.6
平均		2.6	1.8	2.3	6.5
最小		0.6	0.6	0.7	3.0
最大		4.2	3.0	3.5	9.5

・野菜系飲料はショ糖以外にも果糖やブドウ糖などの糖類が含まれています。今回テストした糖類の平均は6.5g/100gでした（一般的なコーラの約半分）。栄養成分表示を参考にバランスを考えて飲みましょう。

	糖類 (g/100g)
野菜系飲料（今回の平均）	6.5
コーラ	12.0
サイダー	9.0

*コーラ、サイダーの値は「日本食品標準成分表2015年版（七訂）炭水化物成分表編」より

覚えておきたい糖類に関する表示

「糖類ゼロ」や「低糖」などの表示は、「砂糖不使用」とは意味が異なります。製品に含まれる糖類の含有量により、表示が下表のようになります。

	食品100g 当たり	飲料100mℓ 当たり
無糖、糖類ゼロ、ノンシュガーなど	0.5g 未満	
低糖、糖類オフ、糖類ひかえめなど	5g 以下	2.5g 以下