

## Web-1.8.4 コラム：糖類は、1日25g未満を目指せ?!

世界保健機関(WHO)は、2015年3月に糖類の摂取に関する新しい指針を発表しました。成人及び子供の遊離糖(Free Sugars: 製造者、調理者、あるいは消費者によって食品や飲料に添加された単糖類及び二糖類、並びに蜂蜜、シロップ、果汁及び濃縮果汁に天然に存在する糖類を含む)摂取量は、総エネルギー摂取量の10%未満とすることを強く推奨しており、さらには、5%未満へ低減させることを勧めています。

5%未満ということは、成人のエネルギー摂取量を1日2000kcalとすると、遊離糖として、100kcal未満の摂取量となります。糖質は1g当り4kcalですので、糖質として25g未満、砂糖に換算すると大さじ1杯9g、小さじ1杯3gですから、1日当り大さじ3杯弱あるいは、小さじ8杯強未満の摂取量に抑えることが推奨されています。