

# 健康だより

2009  
Vol. 6

## 食品表示のハテナ

### ノンシュガー、カロリーゼロ、砂糖不使用の落とし穴!?



『カロリーゼロ』、『シュガーレス』、『砂糖不使用』の飲料のうち、最近カロリーを気にし始めたあなたはどれを選びますか？

どれも糖分が入っていないように見えますが、健康増進法で定められた栄養表示基準制度によると、右表のように、ゼロと言っても本当の『0』でないことが分かります。

『砂糖不使用』は単純に『砂糖』を使っていないだけ。果糖や乳糖などその他の糖類を使っている、表示上問題はありませぬ。

その他、よく目にする表示を右図に示しています。商品を選ぶときは、しっかりと栄養表示を確認して、上手に利用しましょう。



表示	食品100g(ml)あたりの含有量
ノンカロリー、カロリーゼロ	熱量5kcal未満
カロリーひかえめ、カロリーオフ	熱量40kcal(飲料は20kcal)以下
無糖、ノンシュガー、シュガーレス	糖類0.5g未満
低糖、糖分ひかえめ	糖類5g(飲料は2.5g)以下
無脂肪	脂質0.5g未満
低脂肪	脂質3g以下
ノンコレステロール	コレステロール5mg未満
低コレステロール	コレステロール20mg(飲料は10mg)以下
無塩	ナトリウム5mg未満
減塩、塩分ひかえめ	ナトリウム120mg以下

消費者庁HP <http://www.caa.go.jp/foods/index.html>

## 1人でできる リラクゼーション



### イメージ法

連想するイメージは、視覚的・聴覚的・臭覚的・味覚的・触覚的イメージなど、五感に対応したもので、心身がリラックスしたり、落ち着いたりする効果が得られます。うまくイメージできなくても大丈夫です。体験すること、取り組むことそのものに意味があります。

リラクゼーション実施後にイメージ法に入ると、イメージがしやすくなり、リラックス状態がさらに深化します。

イメージは、心地よい、快感情を伴うイメージに限定しましょう。**好きな音楽や香り**を楽しみながらイメージするとさらに効果が高まります。



心地良い香りを  
見つけてみませんか？

#### <リラックス効果>

ジャスミン、ゼラニウム、ラベンダー、カモミール、イランイラン、ベルガモット、マージョラム など

### 目覚めの運動

リラックス状態から脱して活動に入る場合や、リラクゼーションを途中でやめる場合等は、必ず消去動作をして、脳を活動モードに切り替えます。特にイメージ法後は、気持ちの場所を現実の場所へと戻しましょう。

<方法>

1. 目を閉じたまま、両手をグー、パー、グー、パー
2. ひじやひざの曲げ伸ばし
3. グーッと背伸びをして、すっきり目を開けましょう。



#### <リフレッシュ効果>

ペパーミント、ユーカリ、ライム、レモン、ローズ、オレンジ、グレープフルーツ、ローズマリー など

