

食に関するポスターの掲示

ボーソー油脂株式会社
2021年6月・社内食堂

栄養士 だよ
2021.7.1号

0.00%のノンアルコール飲料が人気

日本では2009年にノンアルコールビールが発売され、この10年で市場規模は4倍以上に増えています。

“ノンアルコール飲料”とは？

アルコール含有量が1%未満の飲料で外観、味、香りなどが酒類に似ているものを指します。日本の大手飲料メーカーが販売しているノンアルコール飲料の多くは、アルコール0.00%かほとんどですが、ノンアルコール飲料とされていても、1%未満のアルコールが含まれていることもあるため、運転する際には注意が必要です。

コロナ禍での在宅時間の増加や慢性的な運動不足によって
健康面を意識してアルコールからノンアルコールに切り替える人が増えているんです！

ノンアルコールビール1本で ご飯茶碗 1/2杯分の カロリーカット	週に2回は 休肝日を作ることが 理想的です。
カロリー 1/8	『休肝日』 の飲料として
17.5kcal ノンアルコール ビール	晩酌のお酒をノンアルコール 飲料に切り替え、『休肝日』 とする人が増えています。
136.5kcal ビール	出典 「日本食品標準成分表2020年度版(八訂)」 文部科学省 「健康日本21」厚生労働省

350mlで比較

進化系 ノンアルコール飲料

ノンアルコール飲料には **特定保健用食品(トクホ)** や **機能性表示食品**、**甘味料や着色料がゼロ** **コラーゲン入り** など健康に配慮した商品がメーカーから続々と販売されています。

例えば…
難消化性デキストリン(食物繊維)のはたらきにより、
『食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにする』
ポリフェノールのはたらきにより、
『内臓脂肪を減らす』
など、いろいろなタイプの商品があります♪

気になることに合わせて
選びたいですね♪

一富士フードサービス株式会社 カラダ Smart Project

食に関する知識をポスターにして社員食堂に掲載。今回はノンアルコール飲料のカロリーに関する事項と、ノンアルコール飲料を休肝日として利用することを推奨。