

糖質を低減できるとうたった電気炊飯器の実際

健康志向や痩身への関心の高まりなどから、炭水化物や糖質※の摂取を控える「**低炭水化物ダイエット**」、「**低糖質ダイエット**」、「**ローカーボ**」などが注目されています。
 ※食品表示基準では、炭水化物から食物繊維を除いたものを糖質としています。



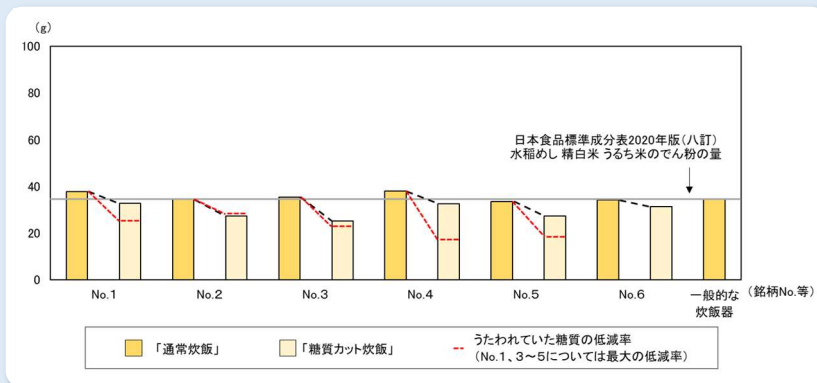
そのような中、日常的に食べているごはん(炊飯米)の糖質を低減できるとうたった**電気炊飯器**が販売されています。

相談事例

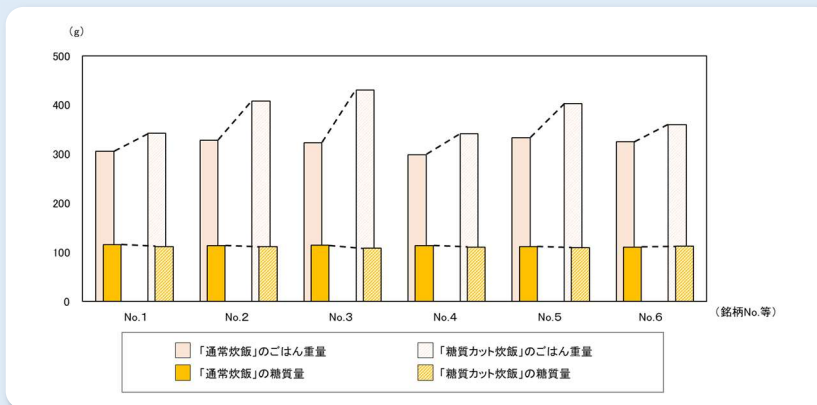
- ・糖質カットの炊飯器を購入したが、この炊飯器で本当に糖質が表示している程度、カットされるのかわかりたい。私は糖尿病なので心配だ。(60歳代・女性)
- ・1日3回測っている血糖値に全く変化がない。広告に血糖値の改善との説明はなかったと思うが、糖質カットにより血糖値も改善されるのではないかと。(60歳代・男性)

商品テスト

- すべての銘柄で、「糖質カット炊飯」のごはんの方が**糖質の割合は低かったもの**、5銘柄中4銘柄で、広告等でうたわれていた糖質の**低減率を満たさない**と考えられました



- 同じ量の米から炊いたごはんでは、「糖質カット炊飯」のごはんの方が約1~3割、**重量が重かったもの**、含まれる糖質の**総量に大きな差はみられませんでした**



消費者へのアドバイス

- ① 糖質を低減できるとうたった電気炊飯器で炊飯した場合、**同じ量の米から炊いたごはんに含まれる糖質の総量は通常の炊飯の場合と大きな差はみられません**。食べるごはんの量に注意しましょう。
- ② 炊飯したごはんに含まれる糖質の量を確認することは困難です。うたわれている低減率にするにはどう炊いたらよいか、**事業者を確認する**ようにしましょう。