

### エンピティカロリーに注意

エンピティカロリー？  
なんだそれ？



エンピティカロリーとは  
カロリーが高いのに栄養素はからっぽ（エンピティ）の食品  
のことです。高カロリー低栄養の食品といえます。

糖質量や脂質量に対してビタミン、ミネラルなどの栄養素の割合が少ないとエンピティカロリーに当てはまります。清涼飲料水、酒、菓子、菓子パン、ジャンクフードなどです。

ダイエットや体の調子を整えるときにはエンピティカロリーの摂取量を減らすことが大切になってきます。

### エンピティカロリーといわれる食品の例



### 炭酸飲料の成分・原材料

#### 栄養成分表示

100ml当たり  
エネルギー32kcal  
脂質0g  
食塩相当量0.02g  
炭水化物8g  
たんぱく質0g

原材料名 果糖ぶどう糖液糖／炭酸、酸味料、香料、酸化防止剤（ビタミンC）、甘味料（スクラロース、ステビア）

### なぜエンピティカロリーが良くないのか？

#### 1. 太る、体脂肪が増える

カロリーが高いので体重や体脂肪が増えます。内臓肥満や隠れ肥満の原因になります。体内代謝の乱れにつながります。

#### 2. 体内の栄養素が不足する

アルコールはエネルギー成分のみでたんぱく質・ビタミン・ミネラル等を含まないため、体内の栄養素を持ち出して代謝します。アルコール摂取量が多く他の栄養素の摂取が少ないと、体内貯蔵の栄養素は使われるばかりで不足していきます。

砂糖や油脂が多い食品も代謝でビタミン・ミネラルが大量に消費され体内の栄養素が不足します。

体内の栄養素が不足すると、ビタミン不足の肌荒れやミネラル不足の疲労などの不調があらわれます。

現代に多い  
体調不良です

