



健康コラム



1.2月号



* 食品表示の見方について *

2017年から食品表示基準の一部が改正され、新たな加工食品の原料原産地表示制度がスタートしています。食品表示の法律には、食品衛生法・JAS法・健康増進法の3つがありますが、どれも制度が複雑でわかりにくいものとなっていました。これらの法律の目的が統一されたため、わかりやすい表示を実現できるようになり、その一部をご紹介します。

アレルギー (アレルギーの原因となる体の外から侵入してくる異物) の表示方法

* 個別表示

原材料の直後に括弧をして『原材料 (〇〇を含む)』と表示します。

例)

- ・『マヨネーズ (卵を含む)』
- ・『チョコレート (乳成分を含む)』



添加物の物質名と、その直後に括弧を付して『添加物 物質名 (〇〇由来)』と表示します。

例)

- ・『グルテン (小麦由来)』
- ・『カゼインNa (乳由来)』

特定原材料 7品目
かに・えび・卵・乳・落花生・小麦・そば
(必ず表示されるもの)



* 一括表示

まとめて表示する方法もあります。

例)

- ・『 (一部に大豆・乳成分・小麦・牛肉・卵を含む) 』



マヨネーズのような特定原材料から製造される食品 (特定加工食品) については、表示が必要となりました。

卵の特定加工食品

マヨネーズ



小麦の特定加工食品

パン



このようにアレルギー表示がされるようになります。

～栄養成分表示の読み方～

食品成分表示をするかしないかは、事業所の判断に任されていましたが、新たな制度により栄養成分表示が義務付けられました。経過措置期間は2020年3月までなので、表示してある食品は増えていくことになります。

新たな食品成分表示では、5つの項目が義務化され、推奨表示（2つの項目）や任意表示の成分も定められました。

加工食品には、**熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量**の5つが表示されるようになります。



【義務表示】

食品表示法により、表示を義務付けられた5つの項目です。これらは健康維持・増進に関わる重要な成分です。



栄養成分表示 1食（〇gあたり）

熱量	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

【表示の単位】

100gあたり、100mlあたり、1個あたり、1食あたり、など、どの単位を用いるかは食品によって異なります。

【推奨表示】

脂肪のうちの「飽和脂肪酸」や炭水化物のうちの「食物繊維」は表示することが推奨される成分となっています。

★ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示されます。

栄養成分表示 1食（〇gあたり）

熱量	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
<u>飽和脂肪酸</u>	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

栄養成分表示 1食（〇gあたり）

熱量	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
糖質	〇g
<u>食物繊維</u>	〇g
食塩相当量	〇g

食品に含まれる食塩相当量が表示できるようになりました。ただし新たな食品表示制度に完全移行するのは2020年4月からのため、まだナトリウム量で表示されている食品もあります。その場合は下記の式で食塩相当量を算出することができます。



*食物繊維を表示する場合は、糖質と食物繊維の両方が表示されます。

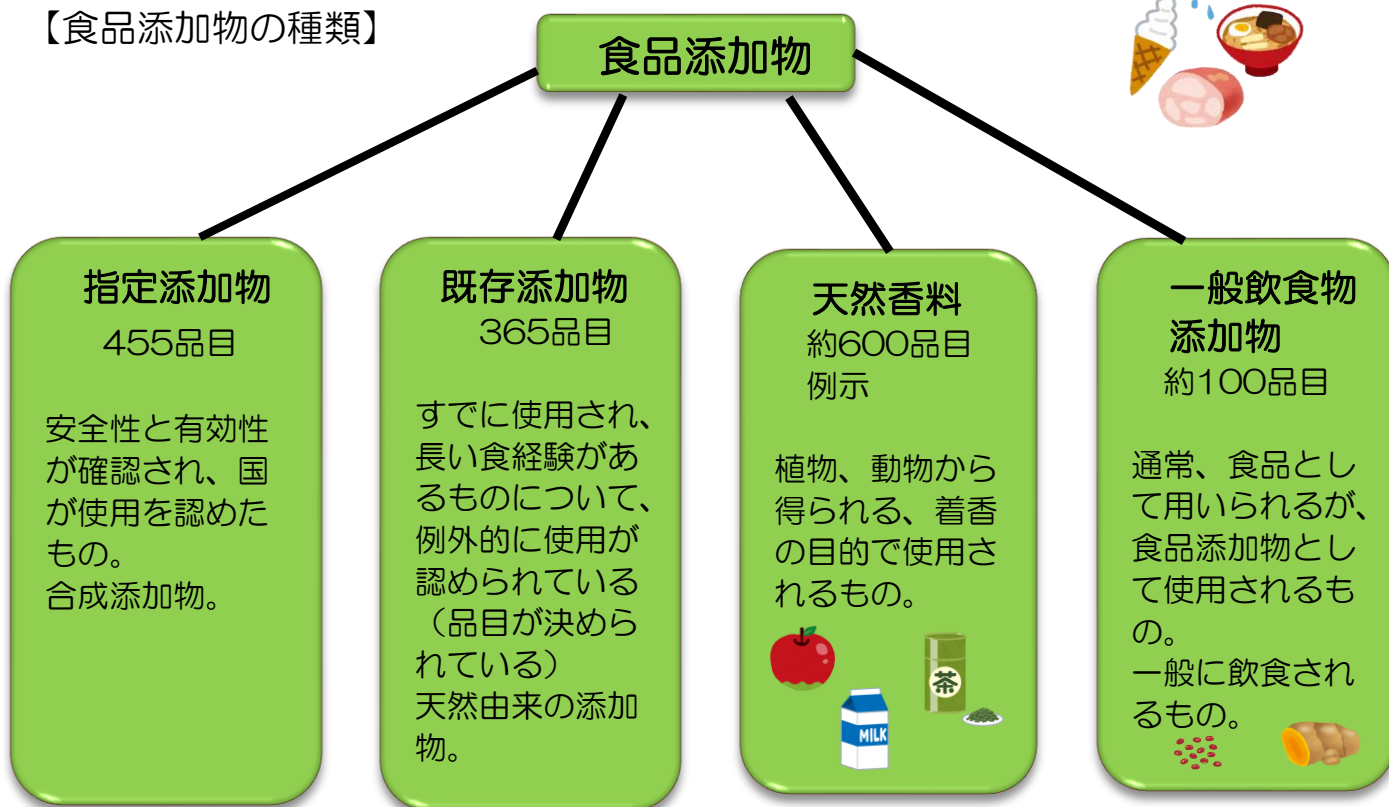
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000 = 食塩相当量(g)

～加工食品の添加物の表示～

【食品添加物とは・・・】

添加物は食品衛生法という法律の中に定められています。食品に添加することで、味を調えたり、長期保存を可能にしたり、色や香りをつけるなどの効果が得られるもののことを言います。

【食品添加物の種類】



* 添加物の品目数は2019年3月31日現在



食品添加物の主な種類と用途



種類	目的と効果	食品添加物 例
甘味料	食品に甘みを与える	キシリトール・アスパルテームなど
着色料	食品を着色して色を調整する	クチナシ黄色素・カラメル色素など
保存料	カビや細菌などに発育を抑制して食品の保存性を向上させる	ソルビン酸・安息香酸など
増粘剤 安定剤 ゲル化剤	食品に滑らかな感じや粘り気を与えて、安定性を向上させる	ペクチン・アルギン酸ナトリウムなど
発色剤	ハム・ソーセージなどの色調・風味を改善する	亜硝酸ナトリウム・硝酸カリウムなど
乳化剤	水と油を均一に混ぜ合わせる	植物レシチンなど
PH調整剤	食品のPHを調整して品質を良くする	乳酸ナトリウムなど
調味料	食品にうま味などを与えて、味を調える	L-グルタミン酸ナトリウムなど



サトウキビ、はちみつ、メープルなどのように、天然の植物や食品中に含まれている甘味成分を取り出し、精製・濃縮した甘味料のことを天然甘味料と言います。一方で天然には存在しない食品衛生法で規定され、化学的な合成によって製造されるものを人工甘味料と言います。種類によっては甘みの強いもの、弱いものなどいろいろなものがあり、砂糖の代用品として食品や飲料に利用されています。私たちの味覚の「甘み」は、食を楽しむ上でも大切なものとなっています。特に砂糖の甘さは、味覚に刺激をもたらします。安全性の問題や健康に対する影響など、さまざまな話題になっている「人工甘味料」ですが、ここでいくつかをご紹介します。

人工甘味料のいろいろ

人工甘味料は加工食品が増えると共に使用頻度も上がりました。体への負担を考慮して、なるべく摂取しないようにしたいものです！

スクラロース

1976年に開発された砂糖の約600倍の甘さをもつ甘味料。

ネオテーム

甘味度は、砂糖の約10,000倍、アスパルテームの約50倍と言われている。日本では、2007年に食品添加物の認可を受けており、今後使用される可能性が高い甘味料の一つ。

アスパルテーム

甘さは砂糖の200倍。安全性や有用性が認められ、多くの国で清涼飲料や各種デザートなどの甘味料として広く使われている。

アドバンテーム

2014年に使用が許可されていた添加物で、世界最強の甘味料。砂糖の14,000倍～48,000倍の甘さ。甘すぎるため大量には使用されない。

エリスリトール

甘さは砂糖の約70～80%ほどの甘味料。人工甘味料に分類される糖アルコールに所属する成分。糖質の中で唯一カロリーゼロと言われている。

アセスルファムカリウム

砂糖の200倍の甘さがある。アスパルテームなどの他の甘味料と組み合わせて、甘味の質を砂糖に近づけるために使用する。

食品の表示から得られる情報があります♪
表示されている原材料名を見る習慣をつけてみましょう！



【参考文献】

- 知っておきたい食品の表示/消費者庁
- 食品添加物のはなし/消費者庁
- 長生きしたければ、原材料表示を確認しなさい!/小薮浩二郎著/株式会社ビジネス社