

気になったのはカロリー？

食品の表示

拓磨 今日の体育、きつかったから、のどカラカラ。

舞 疲れてるんだったら、これなんかいいんじゃない？レモン70個分のビタミンCが入ってるって。

拓磨 レモン70個も入ってたら、すっぱいって。

舞 70個じゃなくて70個分のビタミンC。おまけにカロリーゼロだって。

先生 拓磨くん、舞ちゃん、カロリーがゼロじゃなくても、ゼロって表示できること知ってる？それから無糖って書いてあるジュースでも、糖類が含まれていることがあるのよ。

拓磨・舞 えっ！ ゼロって入ってないって意味じゃないんですか？



豆知識

カロリーと糖類の表示

食品にカロリー(熱量、エネルギー)や栄養素がどのくらい含まれているかは、「栄養表示」を見るとわかります。「ノンカロリー」「糖類ゼロ」といった強調表示をするためには、定められた基準を満たす必要があります。

※カロリー(熱量、エネルギー)

表示		カロリー*	糖類
無・ゼロ・ノン・レス (含まない表示)	食品100gあたり	5kcal未満	0.5g 未満
	飲料100mlあたり		
低・ひかえめ・小・ライト・ダイエット・ オフ・低減・カット(低いまたは低減の表示)	食品100gあたり	40kcal未満	5g 未満
	飲料100mlあたり	20kcal未満	2.5g 未満

「ノンカロリー」と表示されている食品には、人工甘味料が使われていることがあります。人工甘味料は砂糖の約200~300倍の甘さがあり、少量でも十分に甘味を感じますが、糖類ではなく、またカロリーも低いので、「ゼロ」表示が可能になります。なお、味覚に関する表示には、数値基準がないので、「甘さひかえめ」「甘さすっきり」と表示されていても、必ずしも糖類の含有量が少ないわけではありません。カロリーや糖類の表示は、食品100gあたりまたは飲料100mlあたりで表示されていることが多く、500mlのペットボトル飲料であれば、100ml表示の場合、その5倍の量が含まれていることになります。



栄養成分表示
(100mlあたり)

エネルギー 〇kcal
たんぱく質 〇g
脂質 〇g
炭水化物 〇g
ナトリウム 〇g

×5(5倍)

食品の表示

- 先生 食品の表示には、その食品についての情報がいっぱい書いてあるのよ。
- 拓磨 今まで見たことなかったな。
- 舞 先生、このジュースの原材料名に書いてある「アスパルテーム」って何ですか。
- 先生 人工甘味料の一種よ。食品添加物なの。

食品添加物

- 拓磨 食品添加物と食品って、どう違うんですか。
- 先生 食品は、そのまま食べたり、調理をすることで食べることができるものを言うの。食品添加物は、食品の保存性を高める、食品の味を整える、形を作る、香りをつけるなどの目的で使われるもので、通常はそれだけで食べることはないのよ。
- 舞 化学的につくられた食品添加物って、食べても体に悪い影響はないんですか。
- 先生 食品添加物は、国が定めたもの以外、製造、輸入、使用、販売等が禁止されてるの。たくさん食べることで体に影響が生じないように、食品添加物によっては、どの食品に、どのくらいまで加えてよいか、基準が決められているのよ。

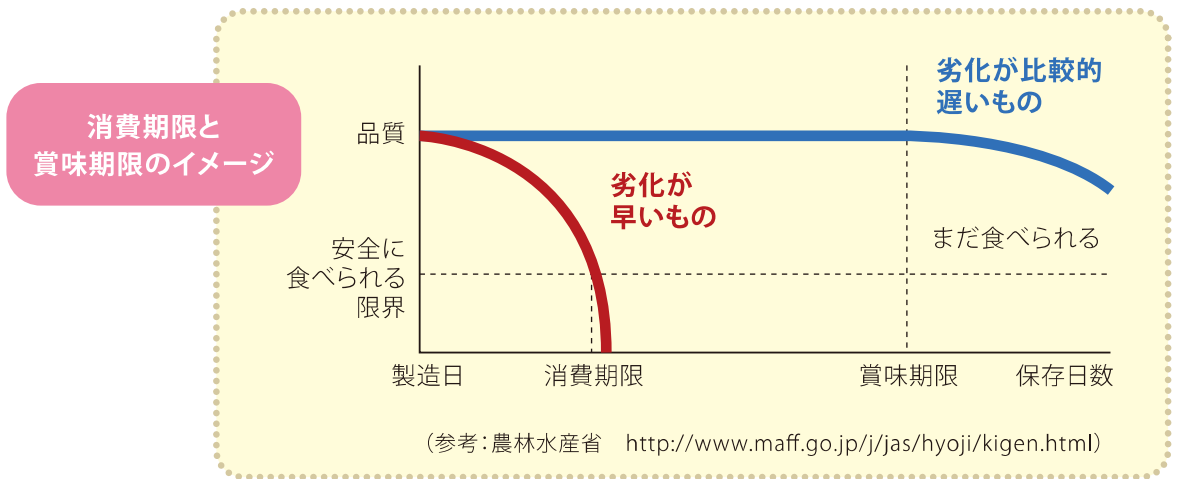
清涼飲料水などに使われている食品添加物の例

種類(用途名)	目的と効果	添加物の例
甘味料	食品に甘味を与える	キシリトール、アスパルテーム
着色料	食品を着色し、色調を調節する	クチナシ黄色素、食用黄色4号
保存料	カビや細菌などの発育を抑制し、食品の保存性をよくし、食中毒を予防する	ソルビン酸、しらこたん白抽出物
増粘剤、安定剤 ゲル化剤、糊料	食品に滑らかな感じや、粘り気を与え、分離を防止し、安定性を向上させる	キサンタン、ペクチン、カルボキシメチルセルロースナトリウム
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ保存性をよくする	エリソルビン酸ナトリウム、ビタミンE
漂白剤	食品を漂白し、白く、きれいにする	亜硫酸ナトリウム、次亜硫酸ナトリウム
香料	食品に香りをつけ、おいしさを増す	オレンジ香料、バニリン
酸味料	食品に酸味を与える	クエン酸、乳酸
調味料	食品にうま味などを与え、味をととのえる	L-グルタミン酸ナトリウム
乳化剤	水と油を均一に混ぜ合わせる	グリセリン脂肪酸エステル、植物レシチン
pH調整剤	食品のpHを調節し品質をよくする	D-リンゴ酸、乳酸ナトリウム
栄養強化剤	栄養素を強化する	ビタミンC(V.C)、乳酸カルシウム

(参考) 日本食品添加物協会 <http://www.jafa.gr.jp/tenkabutsu01/siryou.html>

舞 コンビニで買ったお弁当には「消費期限」、ジュースには「賞味期限」が書いてあるんですが、どう違うんですか。

先生 「消費期限」は、お弁当や総菜、食肉、生めん、生菓子、調理パンなど、傷みやすい食品に表示されている“安全に食べられる期限”。「賞味期限」は、スナック菓子やカップ麺、レトルト食品、缶詰、冷凍食品など、比較の日持ちのする食品についている“品質が保たれて、おいしく食べられる期限”なのよ。



拓磨 賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけじゃないんだ。

先生 気を付けないといけないのは、「消費期限」も「賞味期限」も袋や容器を開けないときの期限だから、一度開けた食品は表示の期限にかかわらず、早く食べてしまわないとだめよ。



豆知識

健康食品・サプリメント

健康食品やサプリメントには法律上の定義がないため、多種多様な製品が販売されています。健康食品やサプリメントは食品で、医薬品ではないので、「〇〇が治る」「簡単に誰でもやせられる」といった事実と異なる表現や消費者が誤認するような虚偽・誇大広告は禁止されています。国が定めた安全性や有効性の基準を満たすものに「保健機能食品」があり、「特定保健用食品」と「栄養機能食品」の2種類があります。

特定保健用食品 (トクホ)

「体脂肪がつきにくい」「おなかの調子を整える」「虫歯の原因になりにくい」など、その成分に健康に有用な機能性があると国が認め、許可した食品です。食物繊維入り飲料、キシリトール入りガム、ヨーグルトなどがあります。



栄養機能食品

通常の食生活を行うことが難しく、1日に必要な栄養成分を取れない場合に、その補給・補完のために利用する食品です。1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が基準に適合している場合は、その栄養成分の機能を表示できます。ミネラル5種類、ビタミン12種類について規格基準が定められています。

舞 スーパーの牛肉の表示を見ていたら、「和牛」と「国産牛」があったんですが、どう違うんですか。

先生 肉の原産地表示で、輸入の場合は「原産国名」、国産の場合は「国産」か、主に飼われていた都道府県名・市町村名を表示することになっているの。「和牛」は牛の品種を指す言葉で、「国産」という意味ではないのよ。



拓磨 牛肉の表示にある10けたの数字は何ですか。

先生 牛肉のトレーサビリティと言って、国内で飼われている牛には10けたの個体識別番号がついていてね。その番号で生産年月日や性別、飼養場所の履歴などがインターネットで調べられるのよ。



舞 こんなマークを見たことがあるんですが。

先生 それは、兵庫県が安全安心で個性・特長のある県産食品を、愛着やこだわりを持って食べてもらえるよう推進している「兵庫県認証食品」のマークよ。ほかにも、兵庫県では、食品の安全・安心を確保するために、ハサップ(HACCP)を重視しているの。

拓磨 ハサップって何ですか。

先生 食品の原料の受入から製造・出荷まで、すべての工程で危害発生を防止するため、重要ポイントを継続的に監視・記録する衛生管理手法のことよ。兵庫県にはハサップとトレーサビリティ、コンプライアンス(法令遵守)を要件とした県版ハサップ認定制度もあるのよ。



豆知識

ハサップ (HACCP)

食品製造で危害(ハザード)を起こす要因を分析し、重要な工程を継続的に監視して安全を確保する衛生管理手法。兵庫県では「兵庫県食品衛生管理プログラム(県版ハサップ)認定制度」を創設し、普及を図っています。(HACCP:Hazard Analysis and Critical Control Point)



トレーサビリティ (Traceability)

食品の生産—流通—販売・消費の各段階で記録を残すことにより、食品がどこからきて、どこへいったのかを把握できる仕組みのこと。いつ、どこから、何を、どれだけ入荷あるいは出荷したかを記録することで、食品がどのように生産・流通したかその経路がわかるようになります。

コンプライアンス (Compliance)

法令遵守と訳され、関係法令や規則などの基本的なルールを守って活動を行うこと。一部の企業(事業者)が利益の追求に走り、賞味期限改ざんや産地偽装などの法令違反が行われた結果、消費者の不信や食品に対する不安を招くことになりました。企業にとっても損害賠償などの法的責任や信用失墜により売上低下などの社会的制裁を負うことになるため、企業内での統制や従業員への研修などが重要となっています。