

気になったのはカロリー？

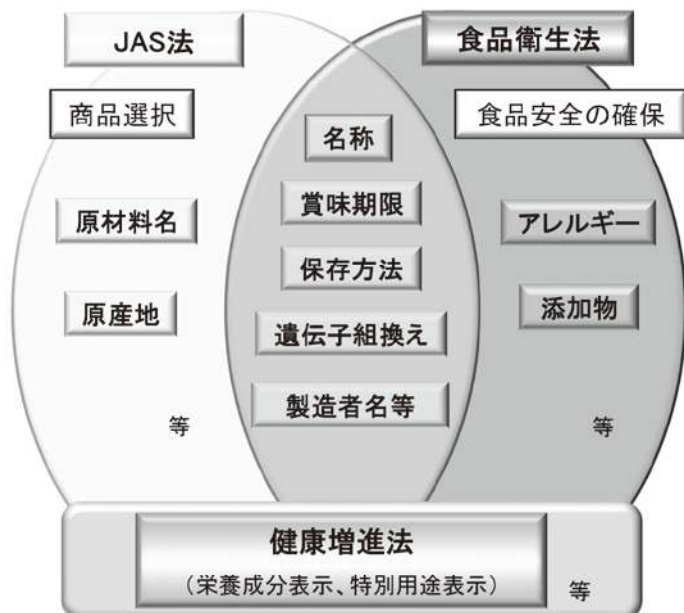
食品を選ぶ際の目安になる食品表示を中心に、食の安全安心について学びます。教材では、高校生に身近なカロリー（熱量・エネルギー）や糖類の強調表示、食品添加物、期限表示のほか、食の安全性を確保するための制度について取り上げました。

(1) 食品表示に関する法律・制度

食品表示に関する制度

- 食品衛生法…………… 飲食に起因する衛生上の危害発生を防止すること
- JAS法…………… 原材料や原産地など品質に関する適正な表示により消費者の選択に資すること
- 健康増進法…………… 栄養の改善その他の国民の健康の増進を図ること

JAS法、食品衛生法及び健康増進法の関係



実際の表示例

名称	スナック菓子
原材料名	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂、食塩、デキストリン、乳糖、たんぱく加水分解物(小麦を含む)、酵母エキスパウダー、粉末しょうゆ、魚介エキスパウダー(かに・えびを含む)、香料、調味料(アミノ酸等)、卵殻カルシウム
内容量	81g 賞味期限 この面の右部に記載
保存方法	直射日光および高温多湿の場所を避けて保存してください。
販売者	39

※「39」は製造所固有記号

主要栄養成分 1袋(81g)当たり (当社分析値)	
エネルギー	483 kcal 炭水化物 37.6g
たんぱく質	3.8g ナトリウム 330mg
脂質	35.3g 食塩相当量 0.8g

※栄養成分表示は任意

※このほか、景品表示法(虚偽、誇大な表示の禁止)、不正競争防止法(不正な競争の防止)、計量法(適正な計量の実施を確保)なども食品表示に関係します。

(出所) 消費者庁「食品表示に関する制度について」(平成22年10月)

● JAS法(「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律」の略称)〔農林水産省と消費者庁が所管〕

日本農林規格(JAS規格)と品質表示基準(食品表示)の2つの制度をその内容としています。

<JAS規格制度>

JAS規格による検査に合格した製品にJASマークを付けることができます。マークをつけるかどうかは製造業者等に任されており、法律によって規制されるものではありません。

<JASマークの例>

JASマーク

品位、成分、性能等の品質についてJAS規格(一般JAS規格)を満たす食品に付されます。



有機JASマーク

農薬や化学肥料の使用に関する有機JAS規格を満たす農産物に付されます。「有機JASマーク」がない農産物・農産物加工食品に「有機」「オーガニック」などと名称の表示をすることは禁止されています。



<品質表示基準>

消費者向けの全ての食品には、一定の品質表示が義務づけられています。

- ・生鮮食品(野菜や果物などの農産物、肉や卵などの畜産物、魚や貝などの水産物で加工していない物)には、「名称」と「原産地」などの表示義務
- ・加工食品(生鮮農産物などを原料として製造された食品)には、「名称」「原材料名」「内容量」「賞味期限」「保存方法」「製造者」などの表示義務

<期限表示>

	消費期限	賞味期限
意味	期限を過ぎたら食べない方がよい期限 (use-by date)	おいしく食べることができる期限 (best-before)で、期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるということではない。
表示方法	年月日で表示	・3カ月以内のものは年月日で表示 ・3カ月を超えるものは年月で表示
対象となる食品	急激に劣化しやすい食品	品質の劣化が比較的遅い食品
開封後の扱い	期限表示は、定められた保存方法による開封前の状態での期限を表示。そのため、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べる必要がある。	

●食品衛生法〔厚生労働省と消費者庁が所管〕

飲食によって生ずる危害の発生を防止するため、販売の用に供する食品・添加物に関する表示の基準、器具容器の規格・表示・検査などの原則を定めています。

※一日摂取許容量(ADI=Acceptable Daily Intake 単位はmg/kg体重/日)

食品に用いられる食品添加物などの化学物質について、生涯にわたり毎日摂取し続けても影響が出ないと考えられる一日あたりの量を体重1kgあたりで示した値。動物実験によって悪影響が見られなかった最大の量(無毒性量)に安全係数(通常1/100)をかけて算出しています。

●健康増進法〔厚生労働省と消費者庁が所管〕

国民の健康増進を総合的に推進するため、特別用途食品(乳児、幼児、妊産婦、病者などの発育、健康の保持・回復など特別の用途に適している食品)の表示や、栄養成分に関する表示の基準(栄養成分や熱量に関する表示、強調表示を行う場合の基準、栄養成分の機能を表示する場合の基準)を定め、虚偽・誇大表示を禁止しています。

●景品表示法(不当景品類及び不当表示防止法の略称)〔消費者庁が所管〕

消費者がより良い商品・サービスを安心して選ぶことができるよう、過大な景品類の提供や実際よりも著しく優良又は有利であると見せかける表示を禁止しています。

〔例〕無果汁の清涼飲料水の商品名に「○○オレンジ」と付けたり、果実の写真等を表示しながら、無果汁であることを明瞭に記載していない場合は不当表示となります。

●公正競争規約〔消費者庁長官及び公正取引委員会の認定〕

景品表示法により、事業者等が表示等に関する事項について自主的に設定する業界のルールです。

〔例〕容器等に名称、原材料名、内容量、賞味期限、保存方法、原産国名、製造業者名等を表示することや、例えば、牛乳の成分の特徴を表す「特濃」、「特厚」の用語を用いる場合の基準などを定めています。

(2) 食品表示・安全についてさらに調べるために

- ・食品安全委員会(消費者向け情報) <http://www.fsc.go.jp/sonota/ippan.html>
- ・(社)全国清涼飲料工業会 <http://www.j-sda.or.jp/>
- ・日本食品添加物協会 <http://www.jafa.gr.jp/>
- ・(財)日本健康・栄養食品協会 <http://www.jhnfa.org/>
- ・兵庫県食品衛生管理プログラム認定制度 http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw14/hw14_00000016.html
- ・ひょうご食品認証制度 <http://hyogo-agri.jp/ninshou/>

■授業展開例①「清涼飲料水の糖度とインスタント食品の添加物を調べてみよう」

<学習のねらい>

- ①清涼飲料水や加工食品に含まれているカロリー（熱量・エネルギー）や糖類等に関する品質表示や栄養成分表示に関心をもつ。
- ②食品添加物の使用目的と安全性について理解する。

<授業展開例>

過程	主な学習活動	指導上の留意点・教材のページ
導入	○身近な清涼飲料水の表示をチェックする。	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒に身近な清涼飲料水（ジュース、果汁入り飲料やカロリーゼロなど）の包装容器を準備・配布する。
展開	<p>○清涼飲料水の包装容器を見て、カロリー（熱量・エネルギー）や糖類に関する表示や表現を書き出し、その意味について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カロリーゼロ ・ノンカロリー ・糖質オフ ・甘さひかえめ ・ダイエット など <p>○清涼飲料水の糖度を調べ、測定値、コップ1杯の時、350mlと500mlペットボトルの時を計算する。</p> <p>○わかったことを班で話し合う。</p> <p>○清涼飲料水とインスタント食品の品質表示を見て、使われている食品添加物を書き出す。</p> <p>○一日摂取許容量（ADI）とはどういうものか確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・見つけた表示や表現をワークシートに書き出させて、言葉から受けた印象と比較しながら、表示の意味を確認する。 ※教材p.1を参照 ・健康増進法の栄養表示について説明する。 ・ピーカー、糖度計を用意し、使い方を説明する。 ・測定値は100g中の糖分であることを知らせる。 ・各班を回り、測定や計算ができているかを確認する。 ・インスタント食品（カップ麺）に含まれる塩分は、塩分計を使って測定できることを紹介する。 ・清涼飲料水とインスタント食品の品質表示部分を拡大投影し、使われている食品添加物を確認する。 ※教材p.2を参照 ・食品と食品添加物の違いについて伝え、一日摂取許容量（ADI）について説明する。 ・添加物の危険性をあおるのではなく、食品安全委員会による科学的な健康影響評価などの規制の仕組みを紹介しながら解説する。 ※教材p.2を参照
まとめ	○清涼飲料水や加工食品を選択・購入する際に気をつけたいこと、品質表示の見方とその活用についてまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・本日の学習を振り返り、成果を確認する。

●ワークシート①の解答例

- 1.カロリーゼロ、ノンカロリー、糖質オフ、甘さひかえめ、ダイエットなど
- 2.糖度計での測定値×摂取量＝人体に摂取した糖の量
100ml中の糖度がわかれば、350mlは3.5倍、500mlは5倍すればよい。
- 3.教材2ページを参照
- 4.手引き2ページを参照
- 5.キャッチコピーだけに注目しないで、品質表示や栄養成分表示も確認して選ぶようにする。

清涼飲料水の糖度とインスタント食品の添加物について調べてみよう

1 清涼飲料水のカロリーや糖類に関する表示を書き出してみよう。

--

2 清涼飲料水の糖度を測定してみよう。

飲料名	測定値(糖度)	100ml中の糖類の量	350ml中の糖類の量	500ml中の糖類の量

3 清涼飲料水とインスタント食品の品質表示を見て、使われている添加物とその働きについてまとめてみよう。

添加物名	働 き	添加物名	働 き

4 一日摂取許容量(ADI)とはどういうものか、まとめてみよう。

--

5 清涼飲料水やインスタント食品を選択・購入するときに気をつけたいことを書こう。

--