「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATER

5月

vol.109 2020年4月20日 発行

パルシステム東京のホームページでも公開

食品を購入する際、原材料や食品添加物を確認していますか?
そのために必要な食品表示、なかでも食品添加物の表示について動きがありました。

食品添加物表示の見直し

※パルシステムは自主基準を設定し、不要な食品添加物削減を追求しています。
実際に使用されている添加物は、国の基準と比較すると約1/4です。

食品添加物表示見直しの結果は?

およそ1年間にわたって論議された「食品添加物表示制度に関する検討会」の報告書が、3月に発表されました。検討会では、「現状の食品添加物表示では必要な情報が得られない」など消費者の意見も出されましたが、問題点は置き去りにされたままの結果となりました。

一括名表示・類別名表示は現状のまま

一括名表示とは、「酸味料」「調味料」など、用途名だけを表示するものです。食品添加物が多く使われていても、一括名でくくられてしまうので中身まではわかりません。安全性が気になる食品添加物が使用されていた場合でも、表示に記載されないことがあります。

類別名表示とは、物質名の代わりにグループ等の別名で表示できる制度です。

検討会では、これらの表示について、包材の表示面積に限りがあるなどを理由に**現状維持**となりました。詳細な表示を求める消費者の意見は取り入れられず、事業者側の意見が優先された形になりました。

気になる食品添加物	実際の表示例	
ミョウバン(アルミニウムが含まれる)	膨脹剤	一括名
酢酸ビニル樹脂(発がん性の疑い)	ガムベース	一括名
カラギナン(発がん性の疑い)	増粘多糖類	類別名
カラメルⅡ〜Ⅳ(発がん性の疑い)	カラメル	類別名
カンタキサンチン(眼に蓄積性)	カロチノイド色素	類別名

※パルシステムのPB商品は一括名にできる限り物質名を併記しています。
現在、ミョウバンを削減中、その他は不使用です。

「無添加」「不使用」表示がなくなる!?

検討会では、**「無添加」「不使用」表示**は、食品添加物=不安といったイメージをあおり、誤認を招く恐れがあるとして、禁止・制限が適当とされました。

これらの表示を**なくす方向でガイドラインが策定される可能性**があります。

「無添加」などを誇大に表示するのは問題です。しかし、添加物を削減する努力をしたメーカーにとっても、それを選ぶ消費者にとっても、「無添加」や「不使用」(化学調味料不使用など)がはっきりわかる表示が望まれます。ガイドラインが良い方向にまとまるよう、消費者の声を伝えることが重要です。

改善のために消費者の声を!

パルシステム東京は、昨年10月に食品添加物表示の改善を求める意見書を消費者庁に提出しました。今後募集される予定の、報告書へのパブリックコメントについても意見を提出する予定です。

よりわかりやすい表示を求めるため、消費者の声を行政に伝えましょう!

●昨年パルシステム東京が提出した意見書の内容

一括名表示の改善	類別名表示の廃止
用途名表示の改善・強化	無添加・不使用表示の不当制限禁止

※詳しくは、パルシステム東京ホームページ参照。

報告書に書かれた行政のねらい

報告書には、消費者教育として、食品添加物の安全性や使用目的の理解・普及のため、官民を挙げて取り組むべきと書かれています。

消費者に正しい情報を提供することは重要ですが、「食品添加物=安全」と言い切るのは、行政側の考えを浸透させるねらいがあるとみられます。

パルシステムは「正直表示」

パルシステムのPB商品を中心とした加工食品では、食品添加物を物質名まで、できるかぎり表示しています。「パルシステムの食品添加物表示が多いのはなぜ?」といった問い合わせをいただくこともありますが、アレルギー対応などで「より詳細を知りたい」という組合員の声に応えるためです。

パルシステムはこれからも、組合員への情報開示に努めます!

●PB商品「ソース焼そば(産直小麦使用)」の例

名　　称　むしめん
原材料名　めん[小麦粉(小麦(北海道産))、なたね油、小麦たん白、食塩/貝殻焼成カルシウム、着色料(クチナシ黄色素)]
添付ソース[砂糖、食塩、粉末ソース(小麦・大豆を含む)、粉末しょうゆ、酵母エキス、クローブ、ブラックペッパー、ガーリックパウダー、シナモン、こめ油、唐辛子、ナツメグ/着色料(カラメルⅠ)、酸味料(クエン酸、クエン酸三ナトリウム、フマル酸)]

※原材料名の/以降が添加物。着色料、酸味料など( )内で物質名を全て表示。

食べものナビゲーター6月号　臨時休刊のお知らせ

本誌は、発行の約2カ月前から担当役職員や広報担当を交え原稿作成を進めていますが、新型コロナウイルス感染防止のため、現在役職員の会議の多くを見合わせております。本誌においても十分な確認や打ち合わせが困難な状況にあり、臨時休刊することといたしました。何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

キッチンから考える 50

Think from Kitchen

発行 2020年4月20日

新型コロナウイルスの感染が、広がっています。ウイルスなどから身を守るためには、免疫力を高めることが大切です。免疫力アップのポイントは、バランスのとれた食と、ストレスをためこまない生活習慣。食を中心に、免疫力を高めるコツをまとめました。

免疫力をアップする

身体を病気から守る免疫力 免疫のカギは「腸」にある

免疫はウイルスや細菌などの異物が体内に入ったとき、身体を守る防御システムです。近年、その免疫について重要な役割を果たすのが、「腸」であることがわかってきました。

腸は食べものと一緒に、常に細菌やウイルスなどが侵入するリスクのある臓器です。だからこそ腸には、免疫をつかさどる免疫細胞の約7割が集中しているのです。さらに小腸の一部には全身から集まる免疫細胞に、ウイルスなど攻撃すべき異物の特徴を学習させる場所もあります。

訓練された免疫細胞は、腸で働くだけでなく、血流にのって全身に運ばれ、異物を攻撃します。

腸とは無縁に思える肺炎やインフルエンザなどへの免疫力も、腸での免疫細胞の訓練が関係しているとみられています。

「腸活」で免疫力アップ! バランスとれた食事を規則的に

免疫力アップのポイントは、腸内環境を調え、腸を活性化することです。それには、腸内の細菌叢を改善する**食物繊維**、免疫細胞の働きを高める**たんぱく質**や**ビタミン**、**ミネラル**など、さまざまな成分が関係するといわれます。

ただし、腸内環境も免疫細胞の働きも個人差があります。特定の食品や栄養素をとれば、必ず免疫力がアップするというわけではありません。

大切なのは、何より**バランスの良い食事を、規則正しくとる**ことです。そのうえで次に紹介する腸の働きをよくする食品を、意識して摂ってみてはいかがでしょう。

腸の元気度チェック!

- □ 食事の時間が不規則
- □ 排便の時間が不規則
- □ 便の色が黒っぽい
- □ 肌荒れや吹き出物がある
- □ 野菜をあまり食べない
- □ ストレスを強く感じる
- □ 運動不足だ
- □ よく眠れない

2つ以上あったら、食事や生活習慣の見直しを。

毎日の献立に上手にプラス 免疫力をあげるため 腸の働きをよくする食品

胚芽米や雑穀

白米より、たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富。

発酵食品

納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなど。発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などが、腸内の善玉菌を増やす。

緑黄色野菜

食物繊維、各種ビタミンのほか、リコピン、アスパラギン酸、ポリフェノールなどの成分も。旬の野菜をたっぷりと。

海草

食物繊維のアルギン酸のほか、マグネシウム、亜鉛などのミネラルを含む。

きのこ

食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富。さらにきのこに含まれるβグルカンは、腸の免疫細胞に直接作用して免疫力を高める効果があるとの報告も。

免疫力をあげる生活習慣

免疫が正常に機能するには、ストレスをためこまないことも大事なポイントです。過度なストレスが続くと、自律神経のバランスが崩れ、免疫機能を正常に保つ副交感神経の働きが落ちてしまいます。ホッとできる時間を作りましょう。

自律神経

交感神経

日中の活動力を高める。

副交感神経

夜間など休息時に働く。身体を回復させ、免疫機能を調整するなど。

ストレスをためこまないために

ぐっすり眠る

就寝前にスマホなどの、ブルーライトを浴びないように。

適度な運動

うっすら汗をかく程度の軽い運動を。激しい有酸素運動は、かえって免疫力を下げることも。

よく笑う

副交感神経が優位に働き、免疫細胞が活性化する。

身体をあたためる

副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなる。ぬるめのお湯でゆっくり入浴や、身体が温まる食べものを

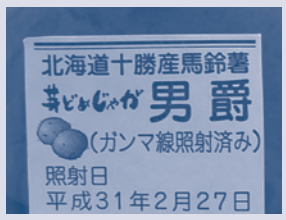
食ナビNEWS

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報をお伝えします。

放射線照射ジャガイモ販売の情報提供のお願い

発芽防止のために放射線（ガンマ線）を照射したジャガイモが販売されています。食品に放射線を照射すると、有害な物質が生成されます。近年は照射直後のジャガイモが販売されており、有害物質の残留が多いと心配されています。

近くのスーパーなどで「芽どめじゃが」「ガンマ線照射済み」と書かれたジャガイモ（写真参照）を見かけたら、情報提供をお願いします。パルシステム東京が加盟している照射食品反対連絡会から、販売者に販売中止を要請します。



■連絡先：照射食品反対連絡会
電　話：03-5155-4765
メール：sshrk09@gmail.com
または shoku-navi@pal.or.jp まで

詳細はパルシステム東京のホームページで　パルシステム東京　検索　http://www.palsystem-tokyo.coop/