「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.119 2021年4月19日発行

パルシステム東京のホームページでも公開

買い物をするとき、食品の原材料や食品添加物などをチェックしていますか?
添加物の表示ルールやパルシステムの考え方を、いっしょに確認しましょう!

食品添加物ってなあに?（後編）

食品添加物表示のルール

食品添加物は、原則としてすべて物質名で表示されます。
しかし、添加物の種類や使い方によって簡略化できるなどの例外もあります。

簡略名または類別名表示

物質名ではわかりづらいときは、簡略名や類別名で表示できる。

例 L-アスコルビン酸➡ビタミンC
硫酸アルミニウムカリウム➡ミョウバン
炭酸水素ナトリウム➡重曹など

一括名表示

複数の添加物を組み合わせて効果を得るときは、効果を表す名称で表示できる。

例 乳化剤・酸味料・イーストフードなど

用途名を併記する

甘味料や着色料、保存料など特定の用途で使用するときは、用途名を併記する。

例 保存料（ソルビン酸）

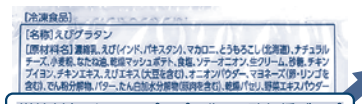
表示が免除される場合も

- 食品加工に添加されたり、原料中に含まれる添加物が、最終食品に残らないか、わずかに残っても食品に影響が出ない。
- 栄養強化が目的。　など

パルシステムでは、使用した添加物はできるだけ詳しく情報開示しています

原材料表示を見ると、多くの添加物を使っているように見えます。これは何が含まれているかわかるように物質名をできるだけ省略せずに表示しているためです（PB商品を中心に）。

こんせんくん カップグラタン（えびチーズ味）の場合


[冷凍食品]
[名称] えびグラタン
[原材料名] 濃縮乳、えび（インド、バキスタン）、マカロニ、とうもろこし（北海道）、ナチュラルチーズ、小麦粉、なたね油、乾燥マッシュポテト、食塩、ソテーオニオン、生クリーム、砂糖、チキンブイヨン、チキンエキス、えびエキス（大豆を含む）、オニオンパウダー、マヨネーズ（卵・リンゴを含む）、でん粉分解物、バター、たん白加水分解物（豚肉を含む）、乾燥パセリ、野菜エキスパウダー

増粘剤（ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン、キサンタンガム）、粉末セルロース、乳化剤（グリセリン脂肪酸エステル）、トウガラシ色素、ph調整剤（炭酸水素ナトリウム、グルコン酸ナトリウム、DL-リンゴ酸ナトリウム）、香辛料抽出物

省略すると
増粘剤（加工でんぷん、キサンタン）、粉末セルロース、乳化剤、トウガラシ色素、ph調整剤、香辛料抽出物

アレルギーがあっても、これならわかる!

パルシステムの食品添加物の考え方

**パルシステムでは組合員の食の安全を最優先に考え、不必要な食品添加物を使用していません。
現在、国が認可した食品添加物は約1,500物質。パルシステムでは、そのうち約4分の1を使用不可とし
実際に使用している添加物は約400物質です。**

パルシステムでは使用禁止の食品添加物の例

アスパルテームなどの甘味料

豊かな味覚を育むため、甘味料としての食品添加物は使用していません。神経系への影響が懸念されるアスパルテームなどの人工甘味料だけでなく、ステビアやカンゾウ抽出物など植物由来のものも不使用です。

カラメルⅡ～Ⅳ（着色料）

お菓子などによく使われる「カラメル」は4種類ありますが、亜硫酸化合物などを加えるⅢ、Ⅳは、製造過程で発がん性物質ができると懸念されています。パルシステムでは糖類のみを加熱して作る**カラメルⅠ**のみを使用しています（裏面参照）。

イーストフード（塩化アンモニウム、リン酸三カルシウム など）

イーストフードは、発酵を促進する食品添加物で、少ない小麦粉でも大きく膨らみ効率よく生産できるため、パンの製造に良く使われます。通常、4～5種類の物質をまとめて「イースト・フード」と一括名表示されるので、何が使われているかわかりません。

パルシステムではパンやパン粉にはイーストフードを使用せず、原材料の比率を高め、小麦粉の風味を活かした商品開発に取り組んでいます。

亜硝酸塩（発色剤）

ハムを鮮やかなピンクに発色させる亜硝酸塩には細菌の繁殖を抑える効果もありますが、特定の物質と接触すると発がん性物質ができる懸念があります。

パルシステムでは、ハムやウィンナーに発色剤を使用しない**無塩せき**製法にこだわり、衛生管理を徹底しながら製造しています。

4月号「食品添加物ってなあに?（前編）」もご覧ください!

表示を見ただけではわかりづらい食品添加物。しかし原材料表示をみる癖をつけ、食品添加物の摂取を減らす工夫をしていきたいですね。
パルシステムを利用することで、無理なく減らすことができます。自分のライフスタイルに合った方法でできることを続けていきましょう!

パルシステム東京　食べものナビゲーター　検索

キッチンから考える 60

Think from Kitchen

発行 2021年4月19日

パルシステムでは素材のもつ「ほんもの」のおいしさを届けたいと、できるだけ食品添加物の使用を控えています。それは苦労して「ほんもの」の味をつくり続ける作り手を、応援することにもつながっています。

パルシステムで食品添加物に頼らない食生活を 2

産直小麦のホットケーキミックス

アルミニウム フリー　ショートニング 不使用

原料に含まれる膨張剤から、ミョウバン（アルミニウム）を除き、トランス脂肪酸を心配する組合員の声にこたえてショートニングも不使用に。小麦粉の配合比に徹底的にこだわって、ショートニングなしでも、ふっくらした食感になりました。

産直小麦使用で収穫後農薬の使用なし

原料小麦は北海道の産直産地から。多くの輸入小麦に使われるポストハーベスト農薬※の使用がなく、より安心です。国産小麦使用のミックス粉も増えてきましたが、産地限定は希少です。

※収穫後の農作物に使用する殺菌剤、防かび剤。

パルブレッド製のパンは、トランス脂肪酸1%未満のショートニングに限定。生態系に配慮した産地のパーム油への切り替えを進めています

よく使われる食品添加物

ショートニングはパンや菓子類、揚げ物などの食感をよくするために使われる植物油脂です。動脈硬化や心臓病のリスクを高めるといわれるトランス脂肪酸を含むほか、原料のパーム油の伐採が熱帯雨林などの環境破壊につながることも問題視されています。

ショートニング	ふんわりした食感
乳化剤	なめらかな食感
着色料	きれいな焼き色に仕上げる

カスタードプリン

凝固剤 不使用　カラメル色素 不使用

プリンづくりは産直たまごの産地JAやさとの卵を、毎朝工場で割るところからスタートします。原料は産直たまごと生乳、砂糖だけ。凝固剤を使わず、卵の力でプリンを固めています。

カラメル色素

茶色の色素の着色料で4種類ありますが、そのうちのⅢとⅣは発がん性などが指摘されています。多くの加工品に使われていますが、表示はすべて「着色料（カラメル）」「カラメル色素」なので、見分けがつきません。

パルシステムでは、砂糖を煮詰めた、カラメルソースを使用

よく使われる食品添加物

市販品の多くは、さまざまな卵を集めた液卵が原料。そのため安定した品質を保つよう、いろいろな添加物を使いがちです。

凝固剤	卵を固める 増粘多糖類、ゼラチン、寒天など
カラメル色素	色をつける（着色料）
香料	香りをつける

和風だしの素かつお風味

化学調味料 不使用　主原料 かつお節

主原料は2種のかつお節。凍結してから粉砕したクリアな香りのかつお節と、遠赤外線で香ばしい香りをつけたかつお節を組み合わせ、魚醤などでコクを出しています。かつお節の風味が、素材の味をうまく引き立てます。

便利でも使い過ぎにはご注意

だしを取る手間がいらない、使いたいときにすぐ使える…顆粒だしは、忙しいときの強い味方です。パルシステムではチキンブイヨン発売当時から、化学調味料不使用にこだわっています。ただし、顆粒にせよ液体にせよ、一定の塩分は含まれています。使い過ぎると塩分過多になることがあるので、ご注意を。

パルシステムではすべての食品で化学調味料を使っていません。

よく使われる食品添加物

市販品のほとんどに、化学調味料（うま味調味料）が使われています。化学調味料は天然のうま味成分を、工業的につくりだしたもの。安定した強いうまみが簡単に出せ、うまみ成分が少ないものやないものにも、うまみを加えることができます。化学調味料が入っているだけでおいしいと感じるため、素材本来の味わいがわからなくなる心配があります。

パルシステム仕様の牛丼の具

なか卯 牛丼の具

化学調味料 不使用　国産牛肉 使用

おうちで外食気分を味わいたいときにおすすめです。人気牛丼店の牛丼の具をパルシステム仕様でお届けしています。原料の牛肉、玉ねぎは国産。化学調味料不使用で、お店の味を再現しています。

国産の牛肉と玉ねぎで、化学調味料不使用。こんぶとしいたけエキス、かつお節で和風の味わいに。コクのある醤油味で、国産牛肉のうまみを引き立てます。

吉野家 国産牛すき焼きの具

国産の牛肉と玉ねぎで、化学調味料不使用。照りを出すカラメル色素は、糖類を煮詰めたカラメルIを使用。

パルシステム仕様って?

使用する原料や食品添加物などを、パルシステムの基準にあわせてつくるのが、パルシステム仕様です。牛丼の具以外にもお惣菜やスイーツなどの人気店のメニューを、パルシステム仕様で楽しめます。

食ナビNEWS（ニュース）

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。

■遺伝子組み換えカラシナ　日本で初承認

農林水産省は3月にグルホシネートという除草剤を撒いても枯れない性質の、遺伝子組み換え（以下GM）カラシナを日本で初めて承認しました。今回承認されたのは隔離された畑での試験栽培ですが、今後、一般で栽培が認められた場合、在来カラシナとの交雑が懸念されます。

カラシナは菜の花（ナタネ）の近縁種なので、ナタネとGMカラシナの交雑も懸念され、多くの意見が農林水産省に提出されました。

パルシステム東京では、昨年度からGMナタネ自生調査に参加しています。菜種油の原料として輸入されたGMナタネが輸送中にこぼれ落ち、自生することによる生態系への影響を調査しています。詳しくは4月12日週発行の「週刊WITH YOU」をご確認ください。

こちらから➡

パルシステム東京　ナタネ自生調査　検索

■ゲノム編集魚類の議論、始まる

遺伝子組換え食品等調査会（厚生労働省）は、ゲノム編集魚類の議論を始めました。公開された資料ではブルーギルやブリ、フグなどがあげられていますが、国内ではマダイ、サバの研究が進められ、実用化も目前の状況です。

調査会は「一般的な議論」としていますが、近くゲノム編集魚の届出がされる可能性が高くなっています。パルシステムはゲノム編集食品には反対の立場から、今後の動きを注視していきます。

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　https://www.palsystem-tokyo.coop/