

# 食べものナビゲーター

FOOD  
NAVIGATOR

vol.131 2022年4月18日発行

## 食品添加物不使用表示



\*表示の可否は商品の性質や表示方法など、さまざまな要素を考慮し判断されるため、上記が必ずしもガイドライン違反にあたるとは限りません。

### 「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」とは?

このガイドラインでは、食品表示法の禁止事項に該当するおそれがある10の類型が示されました。

例えば…

- ◎単に「無添加」とだけ表示され、何の添加物が不使用かわからない表示(類型1)
- ◎食品表示基準で使用が許されていない化学調味料など「人工」や「化学」という用語を使った表示(類型2)
- ◎同じような機能を持つ原材料を使用した食品への表示(類型5)
- ◎「無添加」や「不使用」の文字などが過度に強調されている表示(類型10)  
…などが使用してはいけない表示として挙げられました。



▲詳しくはコチラ

### パルシステム東京はパブリックコメントを提出しました。

パルシステム東京は、消費者の選ぶ権利や、食品メーカー等の長年にわたる食品添加物不使用に向けた技術革新が規制される可能性があるため、いくつかの類型に対して意見(パブリックコメント)を提出しました。

#### 【提出した意見の一部】

- ・類型5「同一・類似機能を持つ原材料を使用した食品への表示」は、食パンのショートニングの代用としてバターを使用するなどの事例もあり、添加物を使用していないのであれば誤認には結びつかないため、対象から外すべき。
- ・類型10「過度に協調された表示」は、何をもって過度なのか基準があいまいなため、規制対象とすべきではない。



▲詳しくはコチラ

「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開

食品添加物「不使用」や「無添加」などと表示される食品に対して、表示方法を厳格化するガイドラインが策定されました。企業努力によって食品添加物不使用を実現した表示がしにくくなる可能性があります。



### 食品添加物とは

食品の製造・加工・保存の目的で使われる原料以外の物質のこと。甘みをつける甘味料や、色や見た目を整える着色料、微生物の繁殖を抑える保存料など、さまざまな添加物があります。

詳しくはコチラ▼  
食べものナビゲーター No.118・119  
「食品添加物ってなに(前・後編)」



No.118

No.119

### 食品添加物の安全性は?

食品添加物は国が安全性を審査し、使用が認められます。摂取量が多すぎると、身体に影響が出るおそれがあるため、生涯その物質を毎日食べても、健康に影響がないとされる1日当たりの摂取量(ADI)が設定されています。



しかし、過去に許可された添加物に問題があり、使用禁止になった例もあるため、パルシステムでは不必要的食品添加物はできるだけ使わない努力を続けています。

### 「食品添加物」不使用と表示ができなくなる?!

これまで食品表示法では、食品のパッケージに食品添加物「無添加」や「不使用」と表示することに特段の規定はなく、食品メーカー等の判断に委ねられていました。



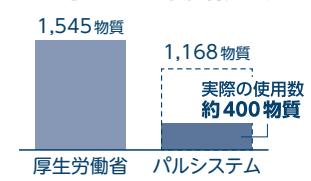
しかし、何の添加物が不使用なのか、わかりにくかったり、すべての添加物が不使用であるかのように思われる表示が見受けられることから、消費者庁は、2022年3月に「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」を策定しました。

### パルシステムの食品添加物の考え方

パルシステムでは食の安全を最優先に考え、不必要的食品添加物を使用していません(右グラフ参照)。そのため、パルシステムの商品を選ぶことで平均的な食生活をおくる日本人に比べて、食品添加物摂取量を23%程度\*に抑えすることができます。

\*厚生労働省のマーケットバスケット方式による「実際に購入する食品の添加物量調査」からの計算値

#### ■認可している添加物数の違い



出典: 厚生労働省ホームページ  
「食品添加物に関する規制の概要」  
を参考にパルシステムが作成

### パルシステムの食品添加物表示

パルシステムのPB商品の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。これは使用した添加物の物質名をできるだけ省略せずに表示しているためで、多くの添加物を使用しているわけではありません。

●PB商品「ソース焼そば(産直小麦使用)」の例	
名 称 むしめん 原 料 名 めん〔小麦粉(小麦(北海道産))、なたね油、小麦たん白、食塩／貝殻炭酸カルシウム〕 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/ウスター、シナモン、こめ油、唐辛子、ナツメグ／着色料(カラメル)、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。	

#### 食品添加物を減らす

### 本来の素材の味を生かしました!



こだわり酵母  
食パン

小麦粉、ホシノ天然酵母  
パン種、花見糖(砂糖)、海はいのち(食塩)のみ  
のシンプルな原材料で作りました。  
※気温のあがる夏は「発酵種」も使用。



おやつソーセージ

原料はタラのすり身。魚そのものの味を生かすため、市販されている魚肉ソーセージの多くに使用されるリン酸塩は不使用。その他、着色料やたん白加水分解物も使用していません。

# キッチン から 考える ?

Vol.  
72

発行／2022年4月18日

今月のテーマ

## おやつ —子どもの食育—

子どもたちにはお楽しみのおやつも、大人たちには悩みのタネ。おやつについて“あるある”的な疑問にお答えします。

### おやつルールをつくる

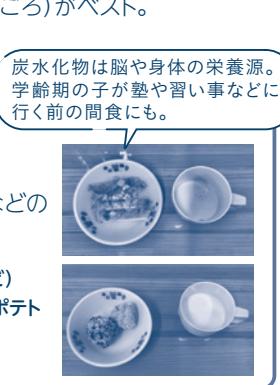
「おやつは食べるのに、ごはんは食べないんだから」は、よく聞くお悩み。おやつも食事も楽しくするために、その子にあったルールを決めるのがおすすめです。

#### ・あらかじめ量を決める

おやつからとる栄養量は食事の10~15%(1日100~200kcal)です。食事に影響がない量を、お皿などにいれてあげましょう。

#### ○エネルギー量の目安

りんご半分・みかん1個は50kcal  
こんせん牛乳100mlは71kcal



#### ・決まった時間に

1日1~2回、昼食と夕食の間(3時ごろ)がベスト。  
食事の直前は避けましょう。

#### えっ、こんなおやつも! ぱる★キッズ足立の例

ごはんやパン、芋類、果物、野菜などの組み合わせも立派なおやつです。

- ミニおにぎり(さけフレーク、きなこなど)
- サンドイッチ
- ピザトースト
- ホットケーキ
- ラスク
- 大学芋
- 蒸しパンなど
- ベイクドポテト
- ペイクドポテト



#### ●映画「食の安全を守る人々」上映&特別講演を開催

食の裏側に迫るドキュメンタリー映画「食の安全を守る人々」の上映&特別講演「いすみ市のオーガニック給食」を、2月23日にオンラインで開催しました。映画に取り上げられた千葉県いすみ市の学校給食を全量有機栽培米にした取り組みを、同市職員、鮫田晋さんからご講演いただきました。参加者は学習会前後に映画を各自鑑賞し、農と食の持続可能な未来や、私たち一人ひとりの行動について考える機会となりました。

いつしょに

# おやつ、つくっちゃお!

いつしょにつくろう!  
おもしろいぞー

#### こいのぼりケーキ材料(4切れ分)

- 産直小麦のカステラ 2切れ
- プレーンヨーグルト 120g(約2/3カップ)
- 砂糖 8g(大さじ1弱)
- 季節の果物(うろこはいちご・バナナ、目はレーズンなど)

#### 作り方

- ざるにキッチンペーパーを敷いてプレーンヨーグルトを入れ、冷蔵庫で1時間ほど水切りして、砂糖を混ぜる。
- カステラを半分に切り、①のヨーグルト、薄く切った果物を飾り、こいのぼりを4つ作る。



1切れ 59kcal

人参入りも、いいでしょ。  
レンジで簡単!

#### 電子レンジで野菜蒸しパン (マグカップ小2個分)

- 産直小麦のホットケーキミックス 60g
- 野菜すりおろし(人参・かぼちゃ・コーンなど)60g(大さじ4/冷凍キューブなら2~3個)
- こんせん牛乳 28g(大さじ2弱)
- 野菜の種類で調節する
- 菜種油 大さじ1

#### 作り方

- 牛乳、すりおろした野菜、菜種油をよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさらによく混ぜる。
- マグカップに菜種油(分量外)を塗って①を入れ、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。  
フライパンで、パンケーキ風に焼いても。

1個分 222kcal

わたしが焼く!

### おやつは第4の食事

子どもは成長や活動のために、たくさんエネルギーを必要とします。しかし、消化器官が未熟なため、3度の食事だけで必要な栄養素をとることができません。

子どもにとっておやつは、楽しみであるとともに、食事だけでは足りない栄養素を補うものです。果物や乳製品を組み合わせたり、余裕があるときはいつしょに作ったりするのも「心の栄養」になりますね。

パルシステム東京の保育園  
ぱる★キッズ足立  
管理栄養士の竹内景子さん

### おやつ選びはここに注意

おやつは子どもたちが新しい味や食感に出会える、うれしいチャンスでもあります。市販のお菓子も上手にとり入れたいですね。

#### ・表示を確認しシンプルな素材のものを

原材料や食品添加物の有無などを確認。成長期の子どもだからこそ、安全・安心なおやつを選びたいもの。アレルゲンの確認も忘れない。

\*ハチミツやハチミツを含む食品は、1歳未満の乳児に与えない。



#### ・幼少期は甘味や塩分が強いものは避ける

おいしくてつい食べ過ぎて、肥満や塩分・糖分のとりすぎになることも。強い味付けは、将来の味覚や嗜好の発達にも影響します。素材本来の味がわかるように、化学調味料も避けたいもの。

#### ・お菓子のときはプラス1をたとえば



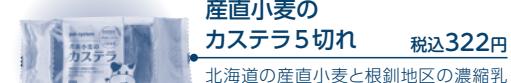
\*飲み物にジュースは、糖分の摂りすぎになりがち。麦茶や牛乳を。

### パルシステムのお菓子

#### 産直小麦の

#### カステラ5切れ

税込322円



北海道の産直小麦と根釘地区の濃縮乳でつくった、しつこりしたカステラ。

#### ポテトチップス (しお) 60g×4

税込508円



国産じゃがいもをパリッと揚げ、焼き塩でさっぱり仕上げ。



#### カリコロ

#### おからリング 160g 税込322円

国産小麦と国産大豆のおからで作った、カリコロした歯ごたえのスナック。しっかりかむ習慣にも。

#### 産直玄米の

#### パフチョコ 70g 税込289円

JA津軽みらい「エコ・青森つがるロマン」の玄米パフを、ミルクチョコで包みました。



#### 産直小麦の

#### ミルク焼きドーナツ 5個 税込346円

産直小麦と濃縮乳使用。ふんわりした食感と牛乳の風味を感じるやさしい甘さ。



※お子さまの年齢に合わせて、お選びください。

#### ●「種苗への遺伝子操作の表示を求める署名」を提出しました。

パルシステム東京では、ゲノム編集食品に「原則として反対」の姿勢から、遺伝子組み換え作物やゲノム編集された種子や苗に表示の義務を求める署名に取り組みました。

2月8日、他団体の2次集約分も含めた217,267筆(パルシステム東京は3,190筆)の署名を農林水産省に提出しました。ご協力ありがとうございました。

