

食品表示の基礎



食品表示は食品を知る大切な情報源

食品のパッケージなどについている食品表示は、食品の基本的な情報と安全性を伝える大切な情報源です。万が一、事故が起きた場合でも、原因究明や拡大防止を進める手がかりにもなります。

食品の表示は、**食品表示法**でルールが決められています。「JAS法」、「食品衛生法」、「健康増進法」の3つの法律の食品表示に関する規定を統合して、2015年に施行されました。



食品表示法で決められている表示のルールは？

食品には、原材料、内容量、賞味期限など、記載しなければいけない情報が決められています。

【表示が義務づけられている項目】

一括表示

商品名	チョコチップクッキー	原材料と添加物は「」などで区切る
名称	焼き菓子	
原材料名 ※1	小麦粉(国内製造)、黒糖、マーガリン、チョコレートチップ(乳成分を含む)、卵、食塩 / 乳化剤、香料、膨張剤 ※2	
内容量	6枚	
賞味期限	この面の上部に記載	
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。	
製造者	製造者、製造場所を記載	
製造所		

栄養成分表示

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	498kcal
タンパク質	5.1g
脂質	25.2g
炭水化物	59.8g
食塩相当量	0.42g

アレルギー表示 (※3)

特定原材料7品目は必ず記載(義務表示)

えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

※1原材料名：いれたものは、原則として重量順にすべて記載(水は不要)。
※2添加物表示：物質名での表示が原則。ただし添加物の種類や使い方によって例外もある。
※3アレルギー表示：原材料の直後にアレルギーを表示する「個別表示」が原則。末尾にまとめて表示する「一括表示」も可。

改正 ① 加工食品の原材料の産地を表示

今までは一部の加工食品にのみ義務づけられていた「原産地表示」が、2022年4月から、すべての加工食品に表示が義務づけられました。

*輸入品、外食、作ったその場で販売する食品などは除外。

<対象原材料>製品に占める重量の割合が最も多い原材料

<表示方法>対象の原材料が

生鮮食品の場合 → その**産地**を表示

(例)

名称：ウィンナーソーセージ
原材料名：豚肉(国産、アメリカ産)、…

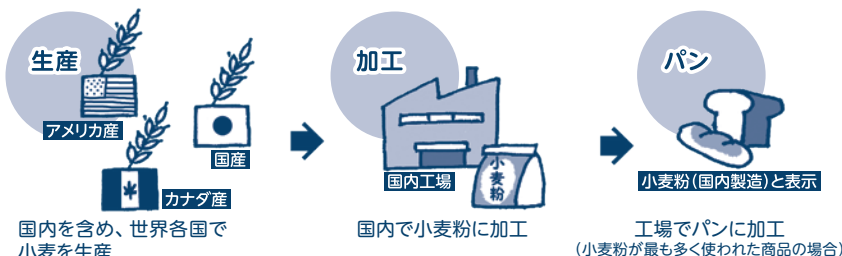
※使用した重量の順に国名を表示
※原料の産地が複数あり、調達先が変動して重量順の表示が難しい場合は、複数国を「又は」でつなげたり、「輸入」などと大括弧にして表示することができる。

加工食品の場合 → その**製造地**を表示

(例)

名称：食パン
原材料名：小麦粉(国内製造)、…

国内の製粉工場加工した原料でパンを製造。小麦が国産という意味ではありません。



小麦粉の産地が分かっている場合

(例)

名称：食パン
原材料名：小麦粉(小麦(国産))、…

新しい原産地表示は、「どこで作られたかわかるのでうれしい」という声がある一方、「〇〇製造」は製造地を示しただけで、原産地はどこのかわからないという問題点も指摘されています。

改正 ② 遺伝子組換え表示が厳格化!

2023年4月から「遺伝子組換えでない」との表示が、遺伝子組換え混入率ゼロでないとも認められなくなります。これにより、非遺伝子組換え原料の商品づくりに努力を続けているメーカーが「遺伝子組換えでない」との表示ができなくなる可能性や、不使用表示に消極的になることが指摘されています。

次号の「食べものナビゲーター」12月号で「遺伝子組換え表示」を特集します。



パルシステムのPB商品は？

パルシステムでは法令に則りながら、できるだけ組合員にわかりやすい表示を目指しています。資源や環境を守る産地を応援できる商品を選んでほしい。そんな想いからひと目でわかるようにマークをつけています。

パルシステムが独自に開発したオリジナル商品

産直原料

商品のメインとなる原料に100%産直品を使った加工品

産直

産直の精肉および100%提携産地の水産品

組合員の声で誕生!

組合員開発

組合員が商品開発に協力した商品

環境にやさしい!

プラ削減

容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

地球にやさしいリユース・リサイクル!

R

紙パックやびん類などリユース・リサイクルできる商品

その他のマークについてはカタログの裏表紙に記載しています。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 77

発行 / 2022年10月17日

今月のテーマ

塩の話

減塩は健康づくりのポイントといわれる一方で、原料や作り方が違うさまざまな塩が人気を集めています。塩との上手なつきあい方を考えてみましょう。

塩とからだの深〜い関係

塩は人の生命維持に欠かせない成分です。熱中症予防で水分とともに塩分の補給が必要なことからもわかる通り、塩は身体の中で大切な役割を果たしています。

- ・酸素や栄養分を細胞に運ぶ
- ・脳や身体に情報を伝える
- ・栄養の吸収や消化を助ける

塩の成分

塩化ナトリウム
塩辛さを感じさせる物質
+
にがり(微量ミネラル)
マグネシウム、カリウム、カルシウムなど

国産の塩 「海はいのち(長崎県産海水塩)」

- 長崎県崎戸町周辺の海水を100%使用
工場排水・生活排水などの汚染の心配がない海域
- 平釜で炊き上げたフレーク状の結晶
溶けやすいので調理しやすく、まろやかな塩味
- 279円/kgの購入しやすい価格
一般の国産平釜塩は、1000~2000円/kgの商品も

いろいろな塩



塩は環境や気候に合わせて、さまざまな製法があります。

日本ではほとんどが海水からつくりますが、世界で生産される塩の2/3は岩塩などが原料です。

大量生産の塩

食卓塩やいわゆる食塩で、価格は安め。塩化ナトリウムの純度が高めで塩辛さが際立ち、外食や加工品などにもよく使われる。

再生加工塩

海外産の天日塩(海水を天日で乾かす)を溶かして炊き上げ、にがりなどを添加した塩。

海塩、天日塩、湖塩、岩塩

海水を煮詰めたり、太陽熱や風など自然の力を利用してつくる。岩塩は海水が地上で結晶化したもの。まろやかな塩味のものが多い。「海はいのち」は海塩。

塩の成分の95%前後は塩化ナトリウム。含まれるミネラル成分は微量なので、栄養価を期待すると塩分摂りすぎに。まろやかな塩味を活かす使い方を。

さまざまなPB商品に活用



大切な塩分だけど… 摂りすぎにはご注意!

塩分の摂りすぎが生活習慣病のリスクを高めることは今や常識です。

塩分の 摂取目標は	男性	1日	7.5g
	女性	1日	6.5g

しかし、日本人の平均摂取量は10.1g(令和元年/国民健康・栄養調査)。

小さじ1杯を目安に1gから減らして、薄味に慣れることから始めませんか。(小さじ1杯=食卓塩6g、海塩など5g)

すぐできる! 減塩クッキング☆

1. うまみを使う

うまみの強い食材やだし、スープを、たっぷり使う。ただし、白だしなどの風味調味料は、意外に塩分が強いので注意。



2. 香辛料や香味野菜を使う



しょうが、にんにく、大葉、わさび、カレー粉など香りの強い食材を活用しましょう。かんぎつ類の果汁、お酢など酸味を加えると味が引きしまります。

3. 調味料は後(あと)入れ

煮物は煮汁が少なくなるまでだしで煮て、味つけは最後に。和え物やサラダは水分をよくきってから、味つけします。



4. カリウムを含む食品を多く



野菜、芋類、海藻類、果物など、塩分を体外に排せつする働きがある食材を、積極的にとりましょう。

*食事制限などがある方は、医師の指示に従ってください。

どうする? 市販のお惣菜対策

最近は塩分やカロリー控えめなど、健康に配慮したお惣菜や弁当が増えてきました。購入するときは必ず栄養表示を確認しましょう。

塩分が 少ない



天ぷら、フライ類(脂質、カロリーに注意)、刺し身(しょうゆつけすぎ注意)、サラダ類など

塩分が 多い



ラーメン、焼き鳥、肉まん・餃子などの点心類、唐揚げ、和風総菜など

●塩分が多いお惣菜は、ひと手間かけて

煮物や和え物は野菜などを加えて全体の量を増やします。いつもの量を食べても、自然に塩分量が少なくなります。



●外食では

- ・スープや汁、つゆは残し、ソースやドレッシングは使わない。
- ・味が濃いめの外食をしたら、家では野菜を多くとるなどを心がけて。

栄養監修 / 村上安曇(管理栄養士)

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。|||||||

●農水省が国内に自生する「遺伝子組換え(以下GM)植物」の調査結果を公表

農林水産省は輸入港周辺に自生するセイヨウナタネや大豆などのGM植物を2006年度から調査しています。2020~21年度の結果は右表の通りです。

同省は、個体数は横ばいで生育範囲の拡大や近縁種との交雑もなく、国内の生物多様性には影響がないとしています。



しかし、パルシステム東京も参加する市民調査では、全国で36検体のGMナタネが見つかり、交雑も確認されています。国にはこれからも調査の継続と対策が求められます。

年度	GMセイヨウナタネ	GM大豆
2020年度	131個体/7港	14個体/1港
2021年度	106個体/8港	5個体/1港

日本で塩は専売だった

日本では明治以降、塩は安定供給などのために専売制でした。民間会社が日本の海水から塩をつくり、販売できるようになったのは、わずか20年前の2002年です。

このため「海はいのち」も、当初はメキシコ産の天日塩が原料でした。長崎県産の海水100%使用、まろやかな塩味が自慢のPB商品として再登場したのは、2014年のことです。