

「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

vol.149 2023年10月16日発行

食品添加物

不必要な食品添加物を使わないようにしています!

私もそう思うわ

子どもたちのためにも、食品添加物を控えたいのよね

イーストフード不使用
亜硝酸塩不使用

素材の味で勝負したい! そんな想いから食品添加物を削減しているんです!

私たちも応援するわ!

許可している食品添加物数
約1,500物質
不使用 1,168物質
使用 約400物質

国 パルシステム
実際の使用数 約400物質

約1/4じゃ

パルシステムが使っているのは国の基準の約1/4じゃ

「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
食品添加物は多くの食品に加えられ、私たちの食卓にひんぱんに登場しています。食品添加物の基本やパルシステムの考え方について、ご紹介します!

食品添加物とは?

食品添加物は、食品の加工や保存、味付けなどの目的で使用されるもの。食品の製造段階で加えられる原料以外のものはすべて食品添加物です。

【さまざまな目的で使用される食品添加物】

味・風味・香りをつける
甘味料 アセスルファムカリウム、ステビアなど
香料 バニラ香料、アセトフェノンなど

見た目をよくする
発色剤 亜硝酸塩、硝酸カリウムなど
着色料 クチナシ色素、赤色3号など

食品の品質を保つ
保存料 ソルビン酸、パラベンなど
酸化防止剤 ビタミンC、カテキンなど

栄養素を加える
栄養強化剤 ビタミンC、ミネラルなど

安全性は大丈夫なの?

食品添加物は国が安全性を審査し、使用が認められます。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、安全性を確認する方法に不安の声が聞かれることも。

審査はラットを使った実験のみ。医薬品のように人体への安全性を厳密に確認したものではありません。

1つの物質ごとに安全性が評価されるため、複数の食品添加物を同時に摂った場合の安全性には疑問が…。

過去に使用が許可された食品添加物が、使用禁止になった例もあります。

食品添加物 表示のルール

食品添加物は、物質名で表示することが原則ですが、省略したり、まとめて表示できるなどの例外もあります。そのため、パッケージの一括表示を見ただけでは、どんな食品添加物が使われているか分からない場合があります。

簡略名・類別名	分かりにくい物質名を簡略化して表示できる。 例 「L-アスコルビン酸ナトリウム」→「ビタミンC」 「炭酸水素ナトリウム」→「重曹」
一括名表示	複数の食品添加物をまとめて、種類を示す一括名で表示できる。 例 「グルタミン酸ナトリウム、グリシン、テアニン、トリプトファン、フェニルアラニン」→「調味料(アミノ酸)」
表示の省略	最終食品に残らない、わずかに残っていても食品に影響がでない場合や、栄養強化が目的の場合は、表示の省略が可能。

パルシステムでは、 unnecessary食品添加物は使用しません!

パルシステムでは、 unnecessary食品添加物は使用せず、使う場合にも必要最低限に抑えています。そのため、国が認可した食品添加物約1,500物質のうち、1,168物質を使用可能とし、さらに、実際の使用数は約400物質ほど。

良い原料を使い、製造メーカーの技術協力によって食品添加物に頼らない商品づくりを実現しています。

■食品添加物を削減した商品例

クリーミーフローズンヨーグルト
市販の類似品に使われることが多い香料や増粘安定剤を使わずにつくりました。

ポテトチップス(しお)
化学調味料(アミノ酸等)は使わず、焼き塩のみで味付け。じゃがいものおいしさがしっかり味わえます。

パルシステムの食品添加物表示は、できるだけ詳しく情報開示!

パルシステムのプライベートブランド商品の表示は、省略や一括表示ができる場合も、できるだけすべての物質名を省略せず表示しています。そのため、使っている食品添加物は少なくとも、表示が多くなることがあります。



▼簡略できるものも、物質名で表示!

通常(簡略名表示)	パルシステム
ビタミンC	L-アスコルビン酸ナトリウム
ミョウバン	硫酸アルミニウムカリウム

▼まとめて表示できるものも、すべて表示!

通常(一括名表示)	パルシステム
乳化剤	乳化剤(グリセリン脂肪酸エステル)
pH調整剤	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)

表示の食品添加物を見分ける

スラッシュルールをご存知ですか?

原材料名の「/」から前が原材料、後ろが食品添加物と区分されています。

ここから後ろが食品添加物じゃ。

原材料名
小麦粉(小麦(国産))、砂糖、植物油(菜種油)、おからパウダー(大豆(国産))、食塩/膨張剤(重曹)

*原材料名欄とは別に食品添加物欄を設けて表示したり、改行して区分する場合もあります。



Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 88

発行／2023年10月16日

今月のテーマ

甘味料

砂糖以外の甘味料を使って、カロリーや糖質をおさえた飲み物や食品が人気です。甘さが砂糖の数百倍なのに低カロリーという甘味料もあり、さまざまな食品に使われています。甘味料について考えてみましょう。

甘味料って何？

食品に甘みをつける調味料のこと。砂糖も甘味料の一種です。原料から「糖質系甘味料」と「非糖質系甘味料」にわけられます。

糖質系甘味料

●砂糖

●でんぷんの糖
果糖ぶどう糖液糖など

●糖アルコール、オリゴ糖ほか

非糖質系甘味料

●天然由来
植物の葉や果実などから抽出
ステビア・甘草

●合成
化学合成される甘みの強い甘味料
アスパルテーム、アセスルファムカリウム、スクラロースなど

使用

砂糖
・さとうきびやてんさいを分解して精製。

果糖ぶどう糖液糖
・トウモロコシやさつまいものでんぷんを分解。
・甘味は砂糖と同程度。食品添加物に指定されず食品として扱われる。
・果糖の含有率によって果糖ぶどう糖液糖(50%以上90%未満)、ぶどう糖果糖液糖(50%未満)に分けられる。

不使用

食品本来の甘みを感じられるように、パルシステムでは味や香りが画一化される食品添加物としての甘味料は使っていません。ステビアなどの天然甘味料も使用しません。
甘みをつけるには砂糖や果汁、果糖ぶどう糖液糖などを使っています。食材本来の味を楽しめる、豊かな味覚を育みたいからです。

主な非糖質系甘味料の甘さ

スクラロース
アスパルテーム
アセスルファムカリウム
ステビア
砂糖

約600倍
約200倍
砂糖を1として

糖質ゼロ・糖質オフの基準とは……

糖質制限の考え方が定着して、糖質ゼロや糖質オフなどをアピールする商品が増えています。

そもそも糖質とは炭水化物から食物繊維を除いたもの。糖質はさらに砂糖などの糖類と、でんぷんなどのその他の糖類に分けられます。

「糖質ゼロ」は甘みを出すために、砂糖などの糖質系甘味料を使っていないこと(微量の糖質が含まれるものもあります)、「糖質オフ」は同種の食品に比べて使用を抑えていることを意味します。

「糖類ゼロ」は糖類以外の糖質や非糖質系甘味料を使用していることがほとんどです。

炭水化物
食物繊維
糖質
糖類
砂糖
ブドウ糖など

・でんぷん
・糖アルコール
・オリゴ糖など

表示にも
細かいルールが

CHECK!

表示		糖類
無、ゼロ、ノンなど	食品100g当たり 飲料100ml当たり	0.5g未満 0.5g未満
低、ひかえめ、ライト オフ、微など	食品100g当たり 飲料100ml当たり	5g以下 2.5g以下

糖質ゼロやカロリーゼロ過信に注意!

糖質やカロリーを抑えた市販商品の多くは、砂糖の数百倍という強い甘みをもつ非糖質系甘味料を使用しています。「非糖質」なので糖質が少ないうえ、少量で甘みをつけられるため摂取カロリーを抑えることもできます。

しかし、人工甘味料の画一的な甘味に慣れると、食品本来の味わいがわからなくなってしまう心配があります。さらに甘味がほしいときに摂っても血糖値が上がらないため満足感が得られず、摂りすぎる傾向も指摘されています。

「人工甘味料をダイエットに使うことを推奨しない」とWHO 勧告

世界保健機関(WHO)は、2023年5月、非糖質系甘味料について新しいガイドラインを発表しました。成人の2型糖尿病や心血管疾患、死亡率増加など、長期使用で望ましくない影響がある可能性を示唆。体重コントロールなどに使用しないことを推奨しています。

甘味料と上手につきあうために

健康のためにと糖質を避ける人もいます。しかし、糖質を含む炭水化物は、脳や身体を動かすエネルギーになる大切な栄養素。不足が続くと脳の働きが低下し、注意力や判断力が落ちます。

糖質の摂りすぎは肥満や生活習慣病のリスクを高めますが、甘いものは気分を落ち着かせストレスを和らげる効果もあります。どんな甘味料を使っているかを確認しながら、日々の食生活に上手に摂り入れたいですね。

原材料を見てみよう

調整豆乳
産直大豆
調整豆乳
産直大豆

調整豆乳
低糖質

市販の低糖質調整豆乳の例

【原材料】大豆(福岡県産、遺伝子組換えでない)、砂糖、食塩/乳酸カルシウム、安定剤(ジェランガム、ペクチン)

【原材料】大豆(カナダ産)、植物油、食塩、/乳化剤、香料、安定剤(カラギナン)、甘味料(アセスルファムカリウム、スクラロース)

食の安全学習会 作り手と学ぼう! 食品添加物を減らす「商品づくり」のひみつ

パルシステムの食品添加物への考え方をお伝えし、添加物削減に努力するメーカー(産直小麦のホットケーキミックス・カスタードプリン)の取り組みをご紹介します!

- 開催: 11月25日(土) 10:30~12:40
- 会場: ①パルシステム東京新宿本部(定員30名)
②ご自宅(Zoomによるオンライン参加)
- 講師: パルシステム連合会、日東富士製粉(株)、茨城乳業(株)
- 参加費: 無料 ●申込締め切り日: 11月13日(月) 12:00

パルシステム
ホットケーキ
ミックス

お申込みは
こちらから

●放射線照射ジャガイモに終止符 全国集会を開催!

日本の照射ジャガイモ終止を伝え、世界に向けて照射食品反対を発信するために、10月31日に全国集会を開催します。

- 開催: 10月31日(火) 13:30~16:30
- 会場: ①衆議院第1議員会館 第3会議室(定員60名)
②ご自宅(Zoomによるオンライン参加)
- 参加費: 無料 ●申込締め切り日: 10月30日(月) 12:00
- 主催: 照射食品反対連絡会
- 問合せ先: Tel:03-5155-4765 / Fax:03-5155-4767 / メール:sshrk09@gmail.com

お申込みは
こちらから