

「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

5月

vol.179 2026年4月20日発行

教えて!食品添加物

あら? パルシステムのほうが多く見えるわね。

何を気にすればいいのかしら

食品添加物、減らしたいわ。

【パルシステム】
〇〇〇〇 /
膨張剤(炭酸水素ナトリウム)、
L-アスコルビン酸ナトリウム

【他メーカー】
△△△△ /
膨張剤、乳化剤、
ビタミンC

パルシステムでは、物質名も表示するから多く見えるが、実際の使用数は少ないんじゃないよ

名称: □□□□
原材料: 〇〇〇、
〇〇〇〇①
炭酸水素ナトリウム、
L-アスコルビン酸ナトリウム

食品添加物を見分けるには、このスラッシュの後ろを見ればいいんじゃないよ

それなら安心ね。

食品添加物は多くの加工食品に使われていますが、不要であればなるべく避けたいもの。食品添加物について知り、パルシステムの考え方をしてみましょう。

食品添加物の役割・種類

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。

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
---	---	---	--------------------------------------

食品添加物には、化学的に合成・製造された物質(着色料、甘味料などの一部)や天然由来の添加物があり、以下の4つに分類されます。

分類	品目数	説明	物質例
指定添加物	476	・安全性と有効性を評価して、国が使用を認可したもの。 ・安全性審査を受け、新たに追加された物質は、天然、合成の区別なく、全て「指定添加物」に。	ソルビン酸 キシリトール
既存添加物	327	・これまでの食経験から日本では長く使用実績がある天然添加物。化学合成品以外の添加物のうち、指定添加物にも該当しないもの。流通実態がなくなったものは適宜削除される。	クチナシ色素 ペクチン
天然香料	約600	・植物(花・葉など)、動物から得られた天然由来の香料	バニラ香料 カニ香料
一般飲食添加物	約100	・通常は、一般の食品として用いられるが、添加物としても使用されるもの	イチゴ果汁 寒天

計約1503種類

※出典：消費者庁HP「食品衛生基準審査の添加物リスト」より
2026年2月末時点

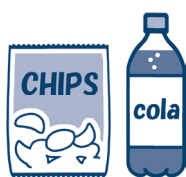
安全性は大丈夫なの?

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(一日摂取許容量=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。



審査はラットやマウスを使った実験のみ。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つの物質ごとの安全性評価のみで、複数と同時に摂取した際の安全性は未知数。

表示ルールの問題点

食品添加物の物質名は原材料欄で表示することが原則ですが、省略したり、まとめて一括名で表示できる例外もあります。一括名表示を見ただけでは、物質名が分からない場合があります。

物質名が分からないと不安ですね…

簡略名・類別名表示	分かりにくい物質名を簡略化して表示。 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: [炭酸水素ナトリウム、リン酸二水素カルシウム、フマル酸、リン酸一水素カルシウム、炭酸カルシウム]→「膨張剤」
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出ない場合は、表示の省略が可能。

パルシステムのオリジナル商品は、省略や一括名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ても、表示が多くなる場合があります。

パルシステムでは?

パルシステム連合会社様書管理課 玉田課長にパルシステムの考え方・取り組みについて、聞きました!



Q 使用基準・考え方は?

パルシステムでは、食品添加物の独自基準を設け、国が使用を認めている物質であっても、使用用途の精査など厳しく運用しています。安易に食品添加物に頼らず、素材を吟味し、できるだけ本来の作り方に沿った製造法での商品づくりを心掛けています。

Q どのくらい削減しているの?



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、食品添加物の摂取量を削減できます。パルシステムの食材のみ(3食+おやつ)を食べて生活すると、食品添加物の摂取量を1/4程度*に抑えることができます。

*「令和4年度厚生労働科学研究費補助金」「食品添加物生産量調査・香料使用量及びSPET法による調査に基づく摂取量推計に関する研究」などにより計算

食品添加物を削減した商品例

産直小麦のホットケーキミックス

削減した物質名
ミョウバン・着色料・乳化剤

早速、買ってみようかしら

2種のチーズ・クリーミーカルボナーラ

削減した物質名
乳化剤・着色料

小麦粉の配合などにこだわり、ふっくらとした口どけの良い食感を実現!

2024年、組合員開発協力商品をリニューアル。ソースのチーズ・卵黄の量を増やし、まろやかな味わいに。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 116

発行 / 2026年4月20日

今月のテーマ

緑茶

5～6月は新茶の季節です。日本茶は栄養価も高く、日本食や健康志向の高まりなどから、海外でも人気になっています。ゆったりお茶を淹れて、いっぷくしませんか。

茶飲み話

あれこれ



新茶は甘みと栄養価が高い

その年の最初に伸びた新芽でつくるものを「新茶(一番茶)」といい、立春から数えて88日目(八十八夜)頃に収穫されます。

新茶の茶葉は、冬の間に蓄えた栄養が詰まっていて、甘みや栄養価が高く、昔は八十八夜に摘まれたお茶を飲むと病気になるまいといわれたそうです。

一番茶を摘んだ後に出てくる芽を二番茶、三番茶、秋冬に摘まれるものを秋冬(しゅうとう)番茶といい、それぞれ味わいも違います。



八十八を組み合わせると「米」。農作業のはじまりの季節でもある



紅茶も烏龍茶も同じ原料

お茶の原料はツバキ科の常緑樹「チャノキ」。育て方や、摘んだ生葉の最初の処理方法の違いによって、さまざまなお茶になります。紅茶や烏龍茶も同じ「チャノキ」が原料。

不発酵茶	煎茶	茶葉の蒸し時間が短く、フレッシュな香りが楽しめる。	
	深蒸し茶	煎茶より蒸し時間を長くした製法。濃厚でコクのある風味が楽しめる。	
	玉露	チャノキを覆って、直射日光を避けて育てた茶葉を使う。うまみが多い。	
発酵茶	抹茶	特殊栽培の「碾茶(てんちゃ)」を挽いて粉にしたもの。	
	紅茶	生葉を発酵、乾燥させたもの(烏龍茶は半発酵茶)。日本でも紅茶が作られるようになり、和紅茶として親しまれている。	



リラックスタイムのお茶は効果的

お茶の特徴的な栄養素のひとつが、渋みや苦味のもとにもなる「カテキン」。ポリフェノールの一種で、お茶の中でも緑茶がもっとも多く含まれています。アレルギー症状や風邪の予防、コレステロールをおさえるなどの効果が期待されます。

また、お茶の甘み・うまみのもとになるアミノ酸類の一種「テアニン」には、副交感神経に作用し、リラックス効果や集中力を高める効果も。

ビタミンCも豊富!

ほっと一息におすすめ

烏龍茶や紅茶に比べ、緑茶には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱いですが、「カテキン」が、ビタミンCを酸化から守り、壊れにくくしているため、湯で淹れても摂取することができます。



パルシステムの お茶も新茶が登場!

うまか有機銘茶会
「鹿児島知覧有機栽培の産直緑茶 70g」

お茶栽培には化学肥料、化学合成農薬が使用されることが多いなか、「毎日飲むお茶こそ有機栽培で」と、肥料作りから有機栽培に取り組む産直産地の人気の商品。

深いコクと甘みがあり毎日飲んでも飽きない味!

うまか有機銘茶会のお茶作り動画もチェック!

「コトコト」[Kinari] 5月3日に登場!

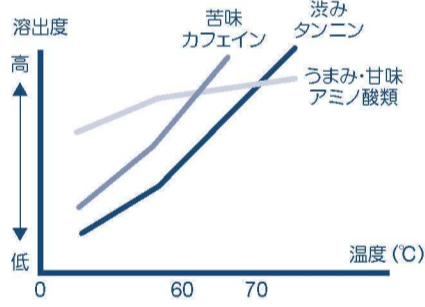
山英
「深蒸し掛川新茶 100g」

土作りからこだわり、世界農業遺産認定の「静岡の茶草場農法」で栽培された、八十八夜前後の茶葉を使用。おいしさを最大限に引き出す深蒸し製法で仕上げました。

柔らかな新芽特有の味と香りを楽しめます

山英のお茶作りは動画でも紹介!

「東京マルシェ」5月3日に登場!



温度によって味が変わる!

お茶の味わいを決めるのはアミノ酸類(うまみ・甘み)、カフェイン(苦味)、タンニン(渋み)の3つの成分。温度によって成分の溶け出し方が違い、味わいのバランスがよいのが60~70°Cといわれています。

これからの季節は、水出しもおすすめ。冷水ポットに茶葉と湯冷しを入れ、冷蔵庫へ。

低温・水出し	うまみを感じやすい
60~70°C	うまみと苦みのバランスがよい
熱め	渋みが強い

60~70°Cのお茶の淹れ方

- ①急須に茶葉を入れる(一人大きじ)
- ②ポットのお湯を湯呑みに入れる
- ③②の冷ました湯を急須に注ぐ
- ④1,2分おき、均等に少しずつ湯呑みに注ぎ最後まで絞切る



お茶の保存

開封後は密閉できる缶や袋に入れ、冷暗所で保存。他の食品と一緒にすると臭いが移ることがあるので、冷蔵庫での保存はNG。開封後、2週間から1ヵ月程度で飲み切りましょう。

食ナビNEWS

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

食の安全学習会「知ってる?! 遺伝子組み換え食品の今」を開催(3月14日)

「遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーン」共同代表の天笠啓祐氏を講師に迎え、遺伝子組み換え食品やゲノム編集食品、遺伝子組み換えナタネ自生問題に関する学習会を開催しました。遺伝子操作食品の問題点や最新情報について天笠氏が解説。また、パルシステムの遺伝子組み換え食品への考え方に関する説明や、パルシステム東京が実施してきた遺伝子組み換えナタネ自生調査の結果報告を行い、理解を深めました。



「GMOフリーゾーン運動20周年記念アジア大会(in東京)」が開催されました(3月7~8日)

遺伝子操作作物を栽培しない・使用しないと表明する地域を拡げる「GMOフリーゾーン運動」の20周年を記念して、アジア大会が東京で開催されました。韓国、台湾、フィリピンからゲストを招き、各国での遺伝子操作食品反対運動の取り組みを報告。その他の国々からのメッセージも共有され、遺伝子操作食品のない世界の実現を目指すため、運動の継続・今後の展開について協議されました。

食べものナビゲーター★動画紹介★

3月号(ゲノム編集食品)のYouTube動画を公開しました!ぜひご覧ください!

