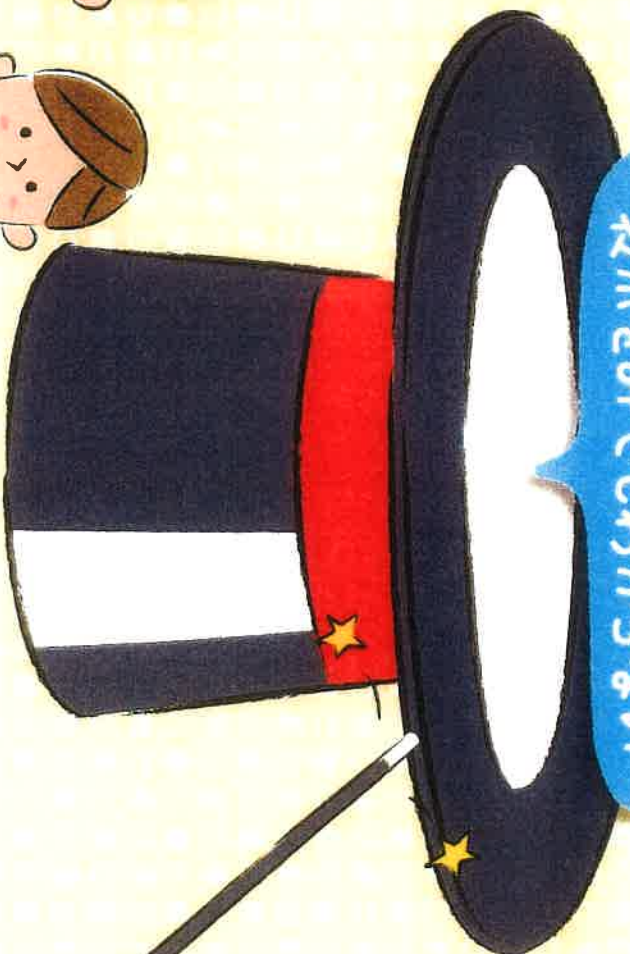
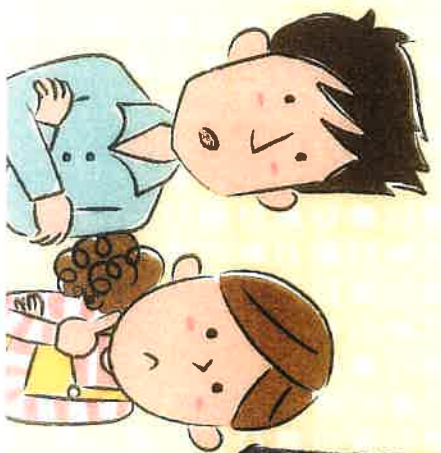


か
く
れ
ん
ほ
食品

表示をみてもわからない



はじめに









2015年、食品衛生法・JAS法・健康増進法の一部を一本化した食品表示法が施行され、食品表示基準がつくられました。実際の表示は、まだまだ改善されています。

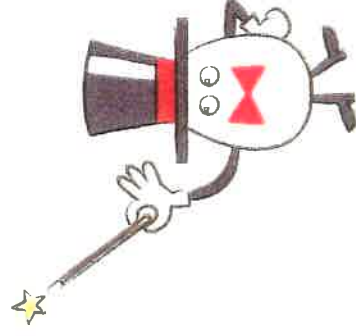
私たちは、知らないうちに塩分や糖分のとりすぎになってしまふ食品や、何を食べているのか、実際には分からない表示などを調べ、これらを「かくれんぼ食品」と名付け、このブックレットをつくりました。ぜひ、毎日の生活に役立ててください。

また、分かりにくい食品添加物の表示や、遺伝子組換え表示などを見直し、消費者の知る権利、選ぶ権利を確立する運動にも活用していただければ幸いです。

食の安全・監視市民委員会
代表 神山美智子

CONTENTS

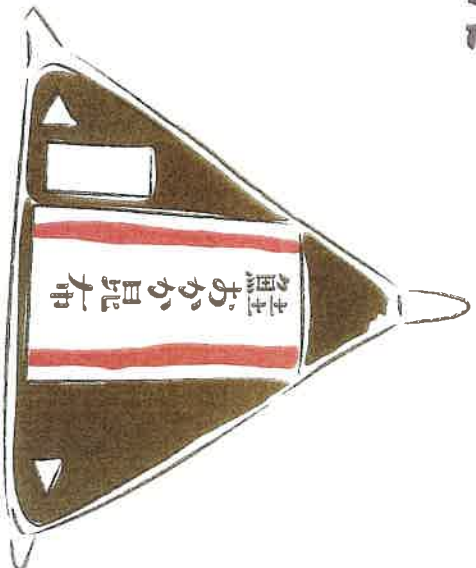
- 03 おにぎり／盛り合わせ寿司
- 05 炭酸飲料／スポーツ飲料
- 08   「異性化液糖」
- 09 しょうゆ／食用油
- 11  「油の話」
- 12   「小中学生を持つお母さんたちに聞きました」
- 13 風味調味料
- 15 食パン／ゆでうどん
- 17  「加工助剤とキャリーオーバー」
- 18  「加工デンプン」
- 19 プリン／ヨーグルト
- 21 調味酢
- 23 ノンアルコール飲料／ノンアルコールビール
- 25  「食品添加物の表示」
- 26 私たちにできること





何が「隠れているのかな？」

おにぎり



原材料名	塩飯、ごま入りかつお節昆布佃煮、 <u>鮭フレーク</u> 、海苔、塩、 <u>調味料</u> （アミノ酸等）、酸味料、pH調整剤、グリシン、酸化防止剤（V.C.）、増粘剤（加工でん粉・増粘多糖類）、ベニコウジ色素、カロチノイド色素、炭酸 MG、セルロース
------	--

盛り合わせ寿司



原材料名	酢飯(国産米)、 <u>調味料</u> (アミノ酸等)、安定剤(加工澱粉)、乳酸 Na、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.、V.E)、増粘剤(加工澱粉)、カラメル色素、ソルビット、甘味料(ステビア)
------	--

たくさんの「食品添加物」



おにぎりは本来とてもシンプルな食べものです。ご飯に梅や鮭などの具を入れて塩をまぶし海苔を巻けばできあがり。ところが、3ページのおにぎりの表示をみると、塩飯や海苔以外に、「調味料（アミノ酸等）、酸味料、pH調整剤、グリシン、酸化防止剤（V.C）、増粘剤（加工でん粉・増粘多糖類）、ベニコウジ色素、カロチノイド色素、炭酸MG、セルロース」と書いてあります。調味料（アミノ酸等）以下はすべて食品添加物です。

お寿司も、「調味料（アミノ酸等）、安定剤（加工澱粉）、乳酸Na、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤（V.C、V.E）、増粘剤（加工澱粉）、カラメル色素、ソルビット、甘味料（ステビア）」がすべて食品添加物です。

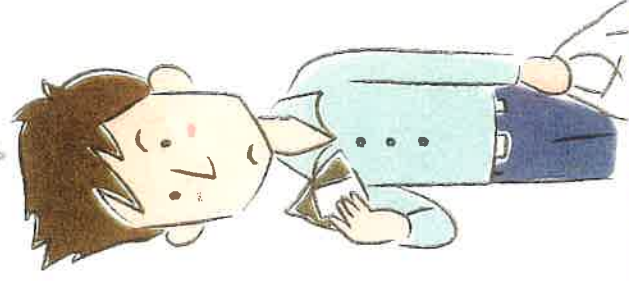
カラメル色素は作り方に4種類あり、そのうち2種類にアンモニウム化合物が用いられています。このアンモニウム化合物が変化して発がん性が疑われる物質が作られることは知られています。しかし、「カラメル色素」としか表示されないで、何が使われているか分かりません。

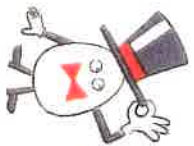
このように、シンプルそうに見える食品でもたくさんの食品添加物が使われています。注意深く見ることが大切です。

おにぎり一つとっても
こんなに隠れているなんて…



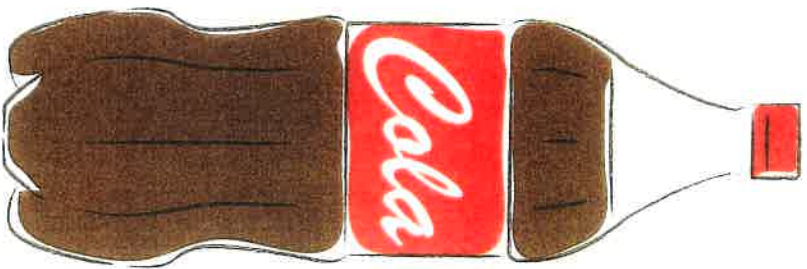
確かに…





何か「隠れて」いるのかな？

炭酸飲料



原材料名	糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、カラメル色素、酸味料、香料、カフェイン
------	-------------------------------------

栄養成分表示（100mlあたり）	
エネルギー	45kcal
タンパク質・脂質	0g
炭水化物	11.3g
ナトリウム	0～7mg

どおちも糖分多過ぎだよ。

スポーツ飲料



原材料名	砂糖、ぶどう糖果糖液糖、果汁、ぶどう糖、食塩、酸味料、塩化K、乳酸Ca、調味料（アミノ酸）、塩化Mg、香料、酸化防止剤（ビタミンC）
------	--

栄養成分表示（100mlあたり）	
エネルギー	27kcal
タンパク質・脂質	0g
炭水化物	6.7g
ナトリウム	49mg
カリウム	20mg
カルシウム	2mg
マグネシウム	0.6mg

糖 分



右肩上がりで消費が伸びている清涼飲料水やスポーツ飲料。□当たりが良く、1日に何本も飲む人もいますが、砂糖、異性化糖などの糖分をかなり含んでいることに多くの人は気付いていません。

知らずに糖分を摂り過ぎている一因は、栄養成分表示にあるようです。糖分は「炭水化物」(栄養学で糖質＝炭水化物)と表示されるため、実際に含まれている糖分(砂糖)の量は分かりません。

5ページの炭酸飲料(500ml)の炭水化物を全部砂糖として換算すると、56.5gです。1本3gのスティックシュガーだと、約19本に相当します。各種清涼飲料水を調べてみましたが、驚くことに、かなりの糖分が含まれていました。清涼飲料水の飲み過ぎは、砂糖漬けの食習慣につながり、糖尿病のリスクを高め、肥満、老化の予備軍になりかねません。

WHO(世界保健機構)は、砂糖の摂り過ぎは健康に与える影響が大きいとして砂糖の推奨摂取量を、成人で「1日あたり25g以下に」と呼びかけています。気をつけないと、1日100g以上の糖分を摂ってしまうとのデータもあります。清涼飲料水をはじめ、分かりやすい成分表示の義務化を求めていく必要があります。



砂糖とは、正確にはテンサイ糖とサトウキビ糖をさしますが、加工食品などでは、異性化糖(果糖ぶどう糖液糖など)が多く使用されているため、異性化糖も含め砂糖と記しています

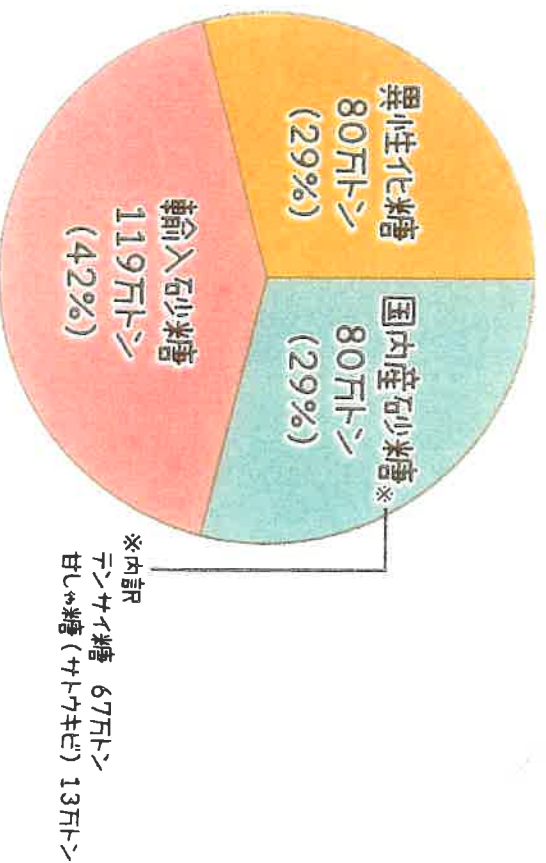
スポーツ飲料での水分補給は要注意

水分補給といえば、スポーツ飲料という人は少なくありません。手軽なので、水代わりに利用されています。ビタミンやミネラルも含まれているからと、幼少児に与えている親を見かけられることもあります。

ところが、5 ページで示したスポーツ飲料 (500ml) の炭水化物が全部糖分であるとして換算すると、33.5g になり、1 本 3g のステイックシュガー約 11 本分にあたります。体重 20kg の子どもの砂糖の適量は、1 日 10 ~ 20g とされているので、ペットボトル (500ml) 1 本飲むとかなりオーバーしてしまいます。

スポーツ飲料は、運動でエネルギーを消費したときに糖分を補給するための飲料ですから、日常的にたくさん飲むと糖分過剰になるので要注意です。また、「カロリーオフ」「カロリーゼロ」をうたった飲料には、アスパルテーム、スクラロース、アセスルファムK といった人工甘味料が使用されています。味を良くするため複数の甘味料を併用することが多いのですが、複合摂取の安全性はまったく検討されていません。

国内産砂糖はたった3割



農水省統計資料 (2015年見直し) より作成

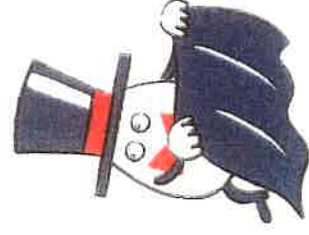
「異性化液糖」

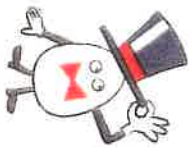
多くの清涼飲料水などの原材料名に、「果糖ぶどう糖液糖」や「ぶどう糖果糖液糖」などと表示してあります。これらを異性化液糖と言います。

トウモロコシでん粉（コーンスターチ）を酵素や酸で分解して作るコーンシロップのことで、原料トウモロコシは遺伝子組換えのようです。この技術により、安くて甘い加工原料が作られました。遺伝子組換えトウモロコシを使っただけでも、液糖には、組換えにより導入された遺伝子や新たに作り出されたたんぱく質が残っていないので、表示義務がありません。

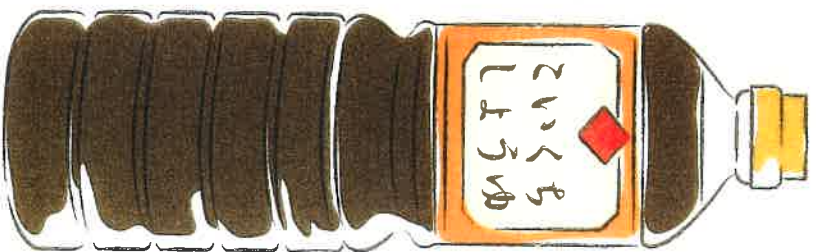
果糖含有率が50%未満のものを「ぶどう糖果糖液糖」、50%以上90%未満のものを「果糖ぶどう糖液糖」と言います。90%以上は「高果糖液糖」です。

独立行政法人国立健康・栄養研究所の「健康食品の安全性有効性情報」によれば、「果糖はシヨ糖の構成成分であり、糖の中でもっとも甘味が強く、単独で果物や蜂蜜に含まれる。一般に食品添加物（甘味料）として使用が認められている。俗に、『血糖値を上げにくい』などと言われているが、多量摂取により中性脂肪の増加をまねく。ヒトでの有効性・安全性については信頼できるデータは見当たらない」と記載されています（<https://hfnet.nih.go.jp/>）。



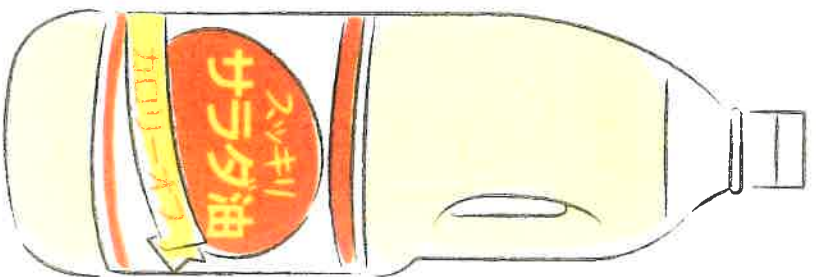


何か「隠れているのかな？」



しょうゆ

原材料名	脱脂加工大豆（遺伝子組換えでない）、小麦、食塩、大豆（遺伝子組換えでない）、アルコール
------	---



サラダ油（食用油）

原材料名	食用なたね油
------	--------

※原料表示とは別に「キャノーラ油となたね油は同じものです」の記載あり

遺伝子組換え作物



しょうゆや食用油は、遺伝子組換え作物を原料に使用していても、食品中において、組換えDNAおよびこれにより生成したタンパク質が除去・分解されていると判断されているため、表示しなくてもいいのです。

ところが、多くのしょうゆには、原材料の大豆に「遺伝子組換えでない」とわざわざ書いてあります。これは、遺伝子組換えと非遺伝子組換えを分別して生産・輸入している場合、5%までなら遺伝子組換え原料が入っていても、意図しない混入として「遺伝子組換えでない」と表示できるため、あたかも遺伝子組換え原料が、まったく使われていないかのように強調する意図で表示されているのです。消費者の誤認を誘導するものといえるでしょう。

意図しない混入率は、EU（欧州連合）で0.9%以下、韓国では3%以下です。日本の基準が5%というのは、あまりにも緩すぎます。そもそも「意図しない混入」を設定せざるをえないところに、遺伝子組換えの環境および食品に対する問題があると言えるのではないのでしょうか。

遺伝子組換え食品表示

遺伝子組換え食品表示では、原料の上位3品目（重い順番で3番目）までの表示でよく、4番目以下に遺伝子組換え原料が使われていても、表示しなくてもいいのです。あるところでおまんじゅうを買った際に、4番目に「コーンスターチ」とありました。コーンスターチは表示義務のある食材ですが、4番目なので表示する必要はありません。

遺伝子組換え食品添加物

遺伝子組換え技術で製造された食品添加物が数多くあります。主に遺伝子組換え微生物に生産させたものですが、表示がありません。最近では安全審査も省略されています。代表的なものに「調味料（アミノ酸等）」や「ビタミンC」があります。

「油の話」

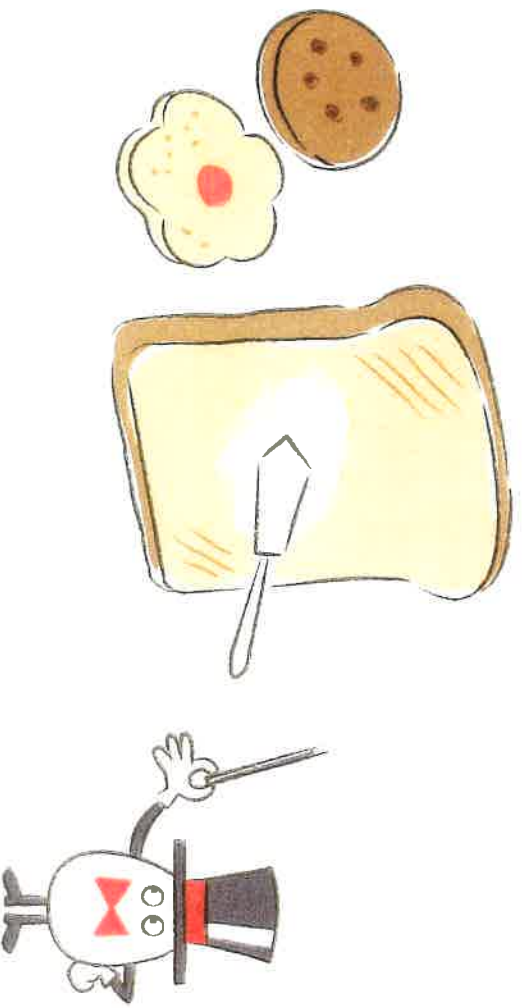
ドレッシングやマヨネーズ、あるいは食用油を買うとき、その油が何から作られたか気にしていますか。

たとえば、商品名に「オリーブ」という文字が入っている、あるドレッシングの原材料名には、「食用植物油脂」と書いてありますが、その油脂が何の植物から作られたのかは書いてありません。オリーブオイルとも書いてないのです。菜種油？ コーン油？ それともパーム油でしょうか。

菜種油やコーン油なら遺伝子組換えかもしれません。パーム油は、合成洗剤の原料にもなるもので、身体にあまり良くないとも言われます。

パーム油などの植物油はもともと液体なので、これを固形にするため、水素添加という製造方法をとります。この過程で一部がトランス脂肪酸に変化します。トランス脂肪酸は、心臓病のリスクを上げるなど健康に良くないことから、WHO（世界保健機関）が摂取量の上限を定め、世界の多くの国では表示が義務付けられています。しかし日本では表示義務もなく、表示の推奨すらありません。

マーガリンや、お菓子などに使われるショートニングにはトランス脂肪酸が含まれているものが多いので注意しましょう。



「アンケート調査」

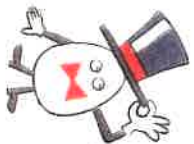
小・中学生を持つお母さん(18人)に、子どもたちが好きな食べものや普段、何を食べているか聞きました。

子どもの年齢	7才から15才 (男子14人、女子8人)
好きな食べ物	カレーライス、ハンバーグ、スパゲティ、寿司、焼き肉、ピザ、ラーメン、焼き魚、煮魚、煮物
おやつ	ポテトチップス、チョコレート、アイスクリーム、菓子パン、グミ
飲料	お茶、カルピスウォーター、牛乳、水、コーラ、野菜ジュース

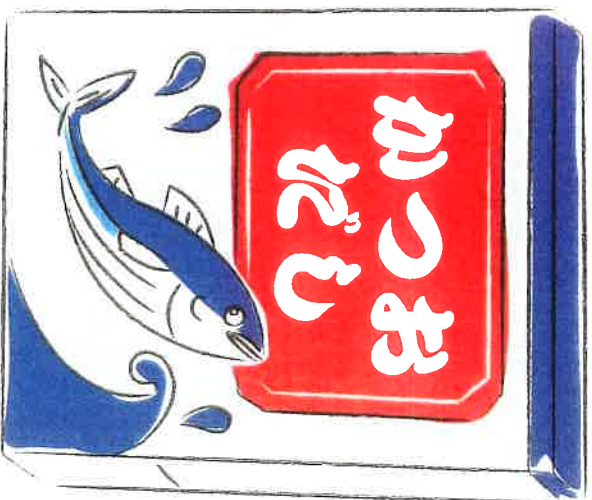
買い物するとき、表示を「よく見る」と回答したのは14人、「あまり見ない」は4人でした。また、気になる食品添加物として、保存料、着色料、人工甘味料、亜硝酸ナトリウム、発色剤、漂白剤、乳化剤、化学調味料があげられました。

食品について日ごろ感じていることも書いてもらいました。

- スーパーやコンビニで売っている加工食品は便利だけれど、添加物が多く、買うことをためらう。生協は安心できるが、家計的に難しいことも多い。
- 価格が安いのは安全性が低いかもしれないと思う。
- 添加物が多い入りっっていない食品を選びたいけれど、価格や利便性を優先させてしまう。
- 親が気をつけていても、子どもは添加物入りの流行の食べ物が好き。



何か「隠れているのかな？」



風味調味料 (和風だし)

原材料名	食塩、砂糖類 (砂糖、乳糖)、風味原料 (かつおぶし粉末、かつおエキス)、酵母エキス、小麦たん白発酵調味料、酵母エキス発酵調味料、調味料 (アミノ酸等)
------	--

風味調味料 (つゆ)



原材料名	醤油 (本醸造) (大豆 (遺伝子組換えでないものを分別)・小麦を含む)、発酵調味料 (液状ぶどう糖、アルコーン、米、本みりん、食塩、米こうじ)、かつお削り節、砂糖、混合削り節 (さばを含む)、乾しいたけ、昆布
------	---

塩分

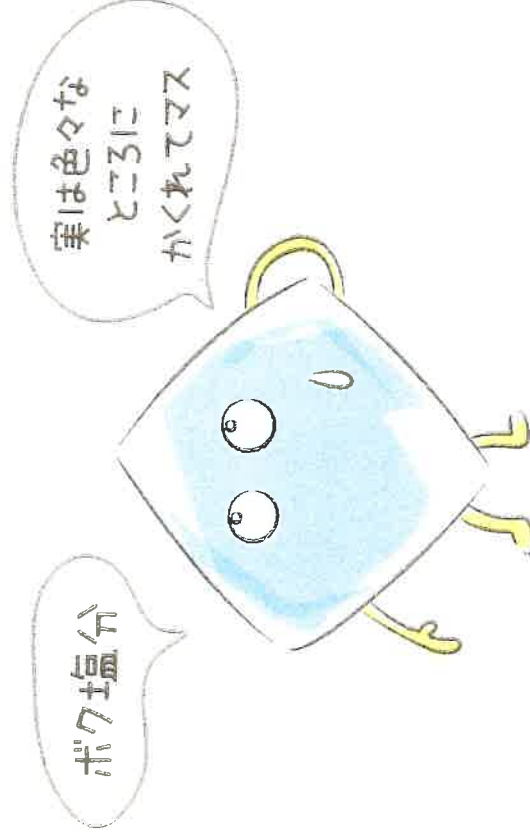


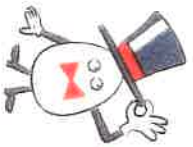
手軽に使えると人気の風味調味料。粉末や液体などがあり、名称、品名も様々です。

シンプルそうに見えますが、さまざまな材料が使われています。気を付けたいのは「塩分」です。和風だしなどは、「だし」という文字からくるイメージで、そんなに食塩が入っているとは思わず、さらに塩を加えてしまい、失敗した経験はありませんか。家庭で取るだしは、水と昆布や煮干し、かつお節だけで、食塩は使いません。何種類か調べたところ、原材料名の最初に「食塩」と書いてある商品もありました。

調味料（アミノ酸等）を使っているものも数多くみられました。アミノ酸は食品添加物で、多く摂取すると過剰興奮毒性として危険性が指摘されています。いわゆる「チャイニーズストレスラン・シンドローム」と言われるものです。

さまざまなエキス類も使われています。酵母エキスの製造方法は塩酸を利用して酵母を溶かす加水分解が多く、使った塩酸を水酸化ナトリウムで中和します。酵母エキス、小麦たん白発酵調味料、酵母エキス発酵調味料は食品添加物ではなく、精製されていないので食品に分類されています。品質基準もないため、製造方法などによる危険性はないのか心配です。

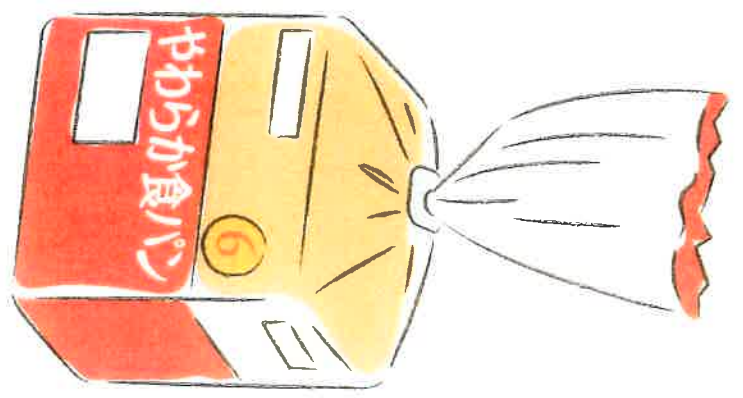




何か!

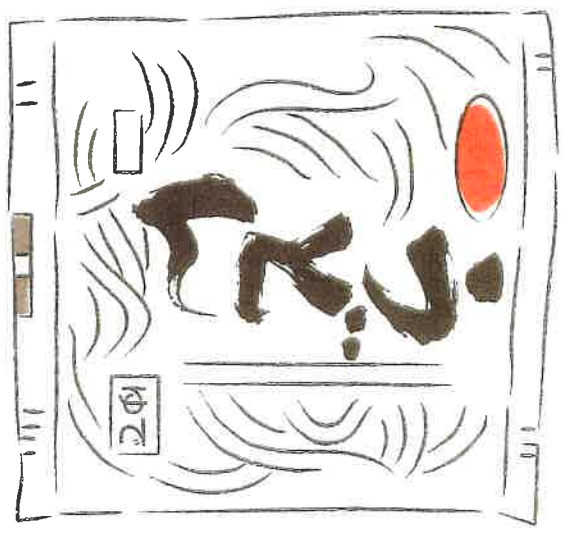
隠れているのかな?

食パン



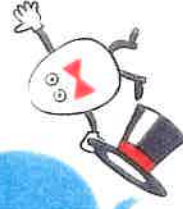
原材料名	小麦粉、糖類、マーガリン、パン酵母、食塩、脱脂粉乳、乳化剤、酢酸Na、イーストフード、V.C
------	--

ゆでうどん



原材料名	小麦粉、食塩、加工デンプン、増粘多糖類、酸味料
------	-------------------------

塩分



食パン（6枚切り）1枚に0.8g程度の塩分が入っています。たいしたことはないと思いますが、これにバターやマーガリンをつけたら、結構な塩分量になります。また、マヨネーズをぬってハムやチーズを載せれば、塩分量はさらに増えます。マヨネーズ、ハム、チーズにも食塩が使われているからです。また、子どもや若い人たちが好きな「ピザパン」などは、1個で約1.7gの食塩相当量が入っています。

うどんも意外に食塩が使われています。栄養成分表示をみると、前ページのゆでうどんで1食分（200g）あたり1.5gです。茹でると塩分はお湯に溶けだしますが、うどんを直接だしつゆに入れる場合は、つゆに塩分が入ることになります。茹でたお湯は捨てるか、無塩のうどんを選ぶといいでしょう。

塩分の摂りすぎに気をつける際、参考になるのが栄養成分表示です。2015年に表示が義務化され、食塩相当量も書くことになりました（※）。ぜひ注意して見てください。ちなみに、日本人の塩分の摂取基準は、健康増進法で以下のように定められています。

年齢	目標量（男性）	目標量（女性）
6～7歳	5.0g 未満	5.5g 未満
8～9歳	5.5g 未満	6.0g 未満
10～11歳	6.5g 未満	7.0g 未満
12～70歳以上	8.0g 未満	7.0g 未満

※移行経過措置期間が設定されており、完全義務化は2020年4月以降。それまでは「ナトリウム」という表示も認められます。その場合、「ナトリウム（mg）×2.54÷1000」で食塩相当量（g）が求められます。

「加工助剤とキャリアーオーバー」

この2つはいくら表示を見てもみつきりません。もともと表示義務がないからです。

◆加工助剤とは

加工助剤について表示基準には、「食品の加工の際に添加されるものであって、当該食品の完成前に除去されるもの、当該食品の原材料に起因してその食品中に通常含まれる成分と同じ成分に変えられ、かつ、その成分の量を明らかに増加させるものではないもの又は当該食品中に含まれる量が少なく、かつ、その成分による影響を当該食品に及ぼさないものをいう」とされています。東京都「食品衛生の窓」には下記のような例が示されています。

- ①食品の加工の際に添加されるが、最終食品には残らないもの。
油脂製造時の抽出用剤へキサンなど
- ②最終的に食品に通常含まれる成分と同じになり、そしてその分量を増加させないもの。
ビールの原料水の水質を調整するための炭酸マグネシウム など
- ③最終的に食品中にごくわずかな量しかなくて、その食品に影響を及ぼさないもの。
豆腐の製造工程中、大豆汁の消泡の目的で添加するシリコン樹脂など

◆キャリアーオーバーとは

食品の原材料の製造・加工の過程で使用され、その食品そのものの製造・加工過程では使用されないもので、最終食品に効果を発揮する量より明らかに少ないもの。

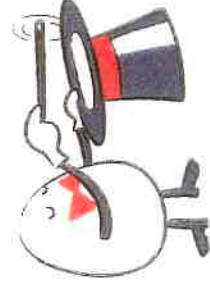
東京都の「食品衛生の窓」には、保存料安息香酸を含むしょうゆでせんべいの味付けをした場合が例示されています。

「加工デンプン」

スナック菓子など多くの加工食品に、加工デンプンという表示があります。加工デンプンは、小麦粉や米デンプンなどの天然デンプンに、化学処理をした合成デンプンです。日本では、もともと加工デンプンを食品扱いしていましたが、2011年から添加物として扱うことになりました。

用途名併記が義務づけられている増粘剤やゲル化剤として使う場合、「増粘剤（加工デンプン）」などと表示されます。しかし加工デンプンは、以下のような11種類のものので、どのような物質が使われているのか、知ることはできません。

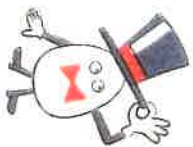
- ① アセチル化アジピン酸架橋デンプン
- ② アセチル化リン酸架橋デンプン
- ③ アセチル化酸化デンプン
- ④ オクテニルコハク酸デンプンナトリウム
- ⑤ 酢酸デンプン
- ⑥ 酸化デンプン
- ⑦ ヒドロキシプロピルデンプン
- ⑧ ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン
- ⑨ リン酸モノエステル化リン酸架橋デンプン
- ⑩ リン酸化デンプン
- ⑪ リン酸架橋デンプン



11物質のうち、⑦ヒドロキシプロピルデンプンと⑧ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプンの2物質については、EU（欧州連合）で安全性情報

が不十分との理由で乳幼児向け食品に使用を禁止しています。

日本ではこのような規制がなく、しかも表示もないので、避けることさえできません。

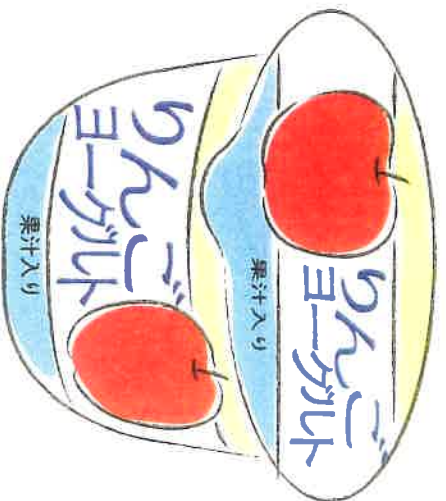


何か「**隠**れ**て**いる**の**かな？」



オレンジ

原材料名	乳製品、砂糖、カラメルシロップ、植物油脂、生乳、コーンスターチ、澱粉、食塩、寒天、糊料（増粘多糖類）、香料、酸味料、乳化剤、カロチン色素、V.C、カラメル色素
------	---



ヨーグルト

原材料名	乳製品、生乳、りんご（果肉、果汁）、砂糖、乳たんぱく、ゼラチン、酵母エキス、糊料（加エタンブレン、増粘多糖類）、香料、酸味料、乳酸 Ca
------	--

アレルギーにもなり得る 「増粘多糖類」



添加物は原則物質名を表示する義務があり、糊料（増粘剤・ゲル化剤）などは物質名とともに用途名も表示しなくてはなりません。

増粘安定剤はとろみをつけたり、ゼリー状にするなどの目的で使われる添加物で、ペクチン、グアーガム、キサンタンガムなどのいわゆる天然添加物です。酵母細胞壁という、ビール酵母のカスのようなものもあります。

1995年の食品衛生法改正時に全添加物指定制とされたので、その時点で流通していた天然添加物を指定なしで使用できるように、既存添加物名簿を作って掲載しました。

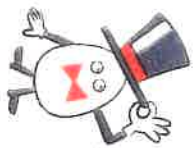
消費者庁次長通知には、「既存添加物名簿収載品目リストと一般飲食物添加物品目リストの用途名に増粘安定剤と記載された多糖類を2種以上併用する場合には、簡略名として『増粘多糖類』を使用して差し支えない」と書かれているので、グアーガム・酵母細胞壁などの物質名を表示する義務がありません。

ペクチンのような植物由来の良質なものを使えば、事業者は名前を表示しますが、安価なビール酵母カスを使用したような場合、何種類か混合すれば、個別の名称を書かなくて済むので、事業者にとっても便利な制度です。

中には、アレルギーとなり得るアラビアガムなどがあります。私たちは、簡略名表示に反対しています。

警告表示

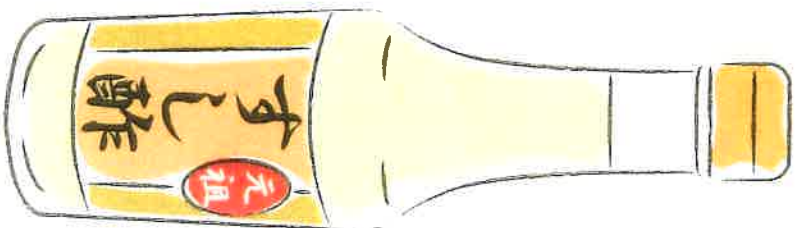
日本では、アスペルテームに関して、フェニルケトン症の人に影響があるとして「L-フェニルアラニン化合物」であることを示す警告表示だけです。EUでは「子どもの行動と注意力に影響があるかもしれない」として、着色料の赤色40号・102号と黄色4号・5号に警告表示を求めています。日本では表示されていません。



何か「**隠**れ**て**いる**の**かな**?**」

すし用の酢

原材料名	果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、発酵調味料、酸味料、調味料（アミノ酸等）、甘味料（ステビア）
------	--

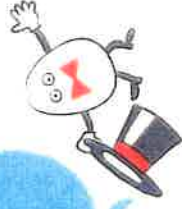


ポン酢

原材料名	しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、醸造酢、すだち果汁、食塩、昆布エキス、昆布、濃縮かんきつ混合果汁（オレンジ果汁、うんしゅうみかん果汁）、かつお節エキス、そうだ節だし、水あめ、調味料（アミノ酸等）、香料、酸味料
------	---



たくさんの食品添加物



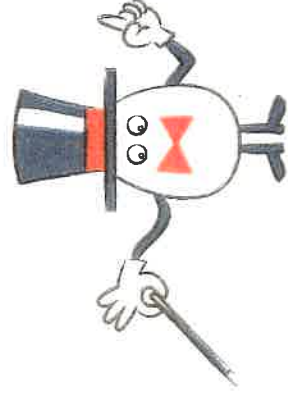
酢には、血圧や食後の血糖値を下げる、疲労回復など優れた効果があります。健康によい酢ですが、時間をかけ、じっくり発酵させた旨味成分のアミノ酸などを多く含む酢はなかなか手に入りません。

最近の調味料コーナーには、手軽に使える「すし酢」「ポン酢」「やさしい酢」など、使用目的や好みに応えた各種の調味酢が豊富に並んでいます。

調味酢は便利ですが、化学調味料（「アミノ酸等」と表示）のほか、酸味料などたくさんの添加物や、果糖ブドウ糖液糖、人工甘味料などで作られています。まさに食品添加物の“百貨店”。家庭で作る、酢、みりん、しょうゆなどの調味料を調合したものは全く違う加工食品です。

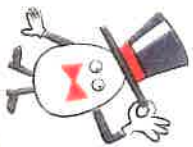
健康志向から、ブームになりつつある「飲む酢」も、人工甘味料、着色料、香料などの食品添加物、各種ビタミン使用が多いので表示をよく確かめてみてください。

酢を使いこなして
安全で美味しい自家製の
調合酢を作ってみましょう。



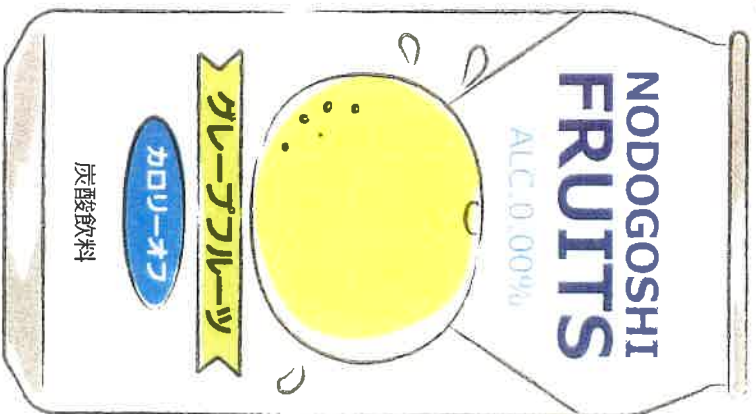
<覚えておきたい基本の合わせ酢>

甘	酢	二杯酢	三杯酢
酢 ……大さじ3杯	酢 ……大さじ3杯	酢 ……大さじ3杯	酢 ……大さじ3杯
少量糖 ……大さじ2杯	しょうゆ ……大さじ2杯	砂糖 ……大さじ2杯	しょうゆ ……大さじ1杯
塩 ……少々			



何か! 隠れているのかな?

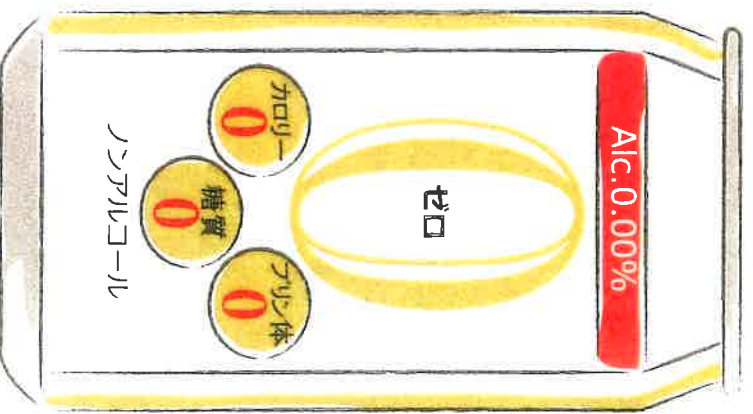
ノンアルコール飲料 (カロリーオフ)



原材料名	グレーフルーツ果汁、果糖ぶどう糖液糖、酸味料、香料、甘味料 (アセスルファムK)
------	--

栄養表示成分 (100 gあたり)	
エネルギー	18kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	4.4 g
ナトリウム	1 ~ 10mg

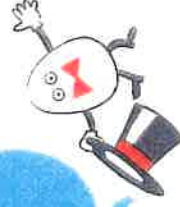
ノンアルコールビール (カロリーゼロ)



原材料名	麦芽、ホップ、香料、酸味料、カラメル色素、酸化防止剤 (ピタミンC)、苦味料、甘味料 (アセスルファムK)
------	---

栄養表示成分 (100mlあたり)	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
糖質	0g
食物繊維	0 ~ 0.1g
ナトリウム	0 ~ 7mg

思わぬ量のカロリー



「カロリーオフ」と表記されていても、どれだけの熱量が含まれているか注意が必要です。例えば、23ページのカロリーオフ飲料は、100gあたり18kcal含まれています。1缶(350g)飲めば、63kcal摂取したことになります。これは、1本3gのスティックシユガー約5本分飲むのと同じカロリー量です。

食品の栄養成分の表示に関して国が定めた栄養表示基準(平成15年厚生労働省告示第176号)によると、100mlあたり5kcalまで熱量が含まれていても、「カロリーゼロ(0kcal)」と表記することが認められています。つまり、23ページの「カロリーゼロ」と表記された飲料を1本(350ml)飲むと、最大17.5kcal摂取する可能性があるということです。これは、スティックシユガー約1.5本分飲むのと同じカロリー量です。

表向きの表示だけを信じると、思わぬ落とし穴があります。「カロリーオフ」「カロリーゼロ」と表記された飲料の飲みすぎには注意しましょう。

合成保存料・合成着色料不使用に要注意!

「合成保存料・合成着色料不使用」という表示を見かけます。あなたも添加物をほとんど使っていないか、あるいはまったく使っていないと思いますよね。ところが、そういう食品に限って多種類の添加物を使っているケースが多いのです。以下は合成保存料・合成着色料不使用をウリにしているサンドイッチの表示です。乳化剤から後に表示されているものが食品添加物です。

原材料名	パン、トマト、タマゴサラダ、ツナサラダ、ハム、レタス、辛子、マーガリン、マヨネーズ、キュウリ、コーン、枝豆、乳化剤、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酢酸Na、リン酸塩(Na)、酸味料、pH調整剤、着色料(ウコン、カロチノイド、コチニール)、香料、イーストフード、VC、酸化防止剤(VC、VE)、発色剤(亜硝酸ナトリウム)、香料抽出物、VA
------	---

「食品添加物の表示」

食品表示法にもとづく食品表示基準では、添加物について、「次に掲げるものを除き」重量の高いものから順に物質名（一部は用途名も）を表示するとされています。

「次に掲げるもの」とは次の三つです。

- ① 栄養強化の目的で使用されるもの
- ② 加工助剤
- ③ キャリーオーバー

加工助剤とキャリーオーバーは17ページのコラムを参考にしてください。用途名も併記すべきものは、次の8用途です。「甘味料・着色料・保存料・増粘剤（ゲル化剤）・酸化防止剤・発色剤・漂白剤・防かび剤」

しかし、用途名のみを書けば良いという一括名表示がありません。対象添加物は、消費者庁次長通知に14種類定められています。「イーストフード・ガムベース・かんすい・苦味料・酵素・光沢剤・香料・酸味料・チューインガム軟化剤・調味料・豆腐用凝固剤・乳化剤・水素イオン濃度調整剤（pH調整剤）・膨張剤」

有名なものは調味料（アミノ酸など）です。これはグルタミン酸などのアミノ酸のほか、核酸・有機酸・有機塩などを複数使用しているということですが、実想はわかりません。

このほか次長通知別表には、簡略名で良いとされる添加物がたくさんあります。なかでも問題なのは、加工デンプンと増粘多糖類です。加工デンプンについては18ページ、増粘多糖類については20ページをご覧ください。

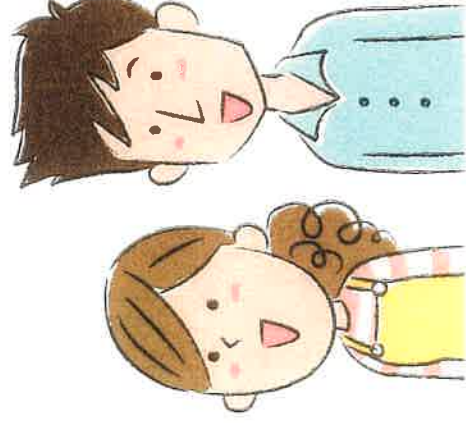
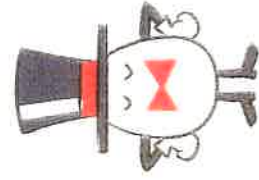
あとがき

「かくれんぼ食品」とは何か、お分かりいただけでしょうか。ここで取り上げた事例を参考に表示の裏や奥を知ることで、食品を選ぶ参考になると思います。ぜひご活用ください。

それでも、まだまだ隠れていることは多いのです。レストランや対面販売などは、表示がないためほとんど知ることができません。大事なことは、消費者が知ること、選ぶことができるような表示の仕組みを確立させることです。しかし、なかなか国は動きません。まずは、私たちは自分で自分を守るしかありません。

どうすればよいでしょうか。外食はできるだけ控えた方がよさそうです。加工食品の購入を最低限にして、野菜や穀物、果実など食材そのものを購入し、自宅で調理して食べることで、かかれている食品添加物や塩分・糖分などをかなり防ぐことができます。加工食品を購入する場合も、可能な限り情報を公開している生協や産直、小売店から購入することをお勧めします。

しかし、それだけでは「かくれんぼ食品」をはびこらせている社会そのものは変わりません。ぜひ、食の安全・監視市民委員会の活動に加わり、消費者が安全な食品を選べる社会を一緒につくっていきませんか。



食の安全・監視市民委員会とは

私たち「食の安全・監視市民委員会」は、市民の立場から食の安全と信頼性を確立させることを目的として、2003年4月に設立された市民団体です。

私たちの身の回りには、添加物、偽装食品、放射能汚染、残留農薬など、目を覆いたくなるほどひどい状況が広がっています。私たち消費者は、目を開き、耳をすまし、まっすぐな心で真実を知り、良く考え、みんなで見解を述べ合い、行政や事業者に対し言うべきことを言わなくてはなりません。

食の安全・監視市民委員会は、そうしたみなさんの役に立ちたいと思っています。食の安全を守るために、一緒に活動しませんか。会員になっていただくと、食の安全に関する情報満載のニュースレターを年4回お送りします。勉強会などの講師に関するご相談も受け付けています。詳しくは下記までお問い合わせください。

かくれんぼ食品

～表示をみてもわからない～

2017年4月 初版発行

2017年6月 第2刷発行

編著 食の安全・監視市民委員会出版委員会

発行 食の安全・監視市民委員会

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田 1-9-19-207

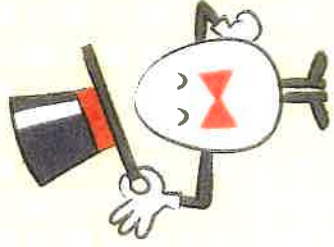
日本消費者連盟内

TEL : 03 (5155) 4765 FAX : 03 (5155) 4767

Email : office@fswatch.org

<http://www.fswatch.org/>

デザイン制作：田中律子 イラスト：Bikke



頒価 200円