

ソース原材料表示の波紋

糖尿病患者は使えない

先月号でお伝えした「砂糖いっぱいソース」。糖分制限をしている糖尿病患者にとっては生命に関わるとの情報が寄せられました。糖尿病の人はソースを使わないか。ソースを使ったら、その日は砂糖を使わないなど対策を講じる必要があります。

ソースの使いすぎは生命の危険も

先月号で、主原料が砂糖のソースがあることをお知らせしたところ、さまざまな反響がありました。

一番深刻な反響は、糖尿病患者からでした。ソースにこれまで考えられていたよりもずっと多くの砂糖が含まれていたことは、衝撃的なニュースだったと、電話が入りました。ある患者さんは、「もうソースは使えません」と悲しそうにコメント。

管理栄養士さんからも、「これまで、糖尿病患者のメニューでは、ソースは盲点でした。明日からは、ソースを使用したら、その日は砂糖を使わないように指導するほかありません」と連絡がありました。

日本糖尿病学会が発行する「糖尿病食事療法のための食品交換表」では、ソースは「エネルギー量を無視できる」としています。糖質、カロリーともにソースより低いトマトケチャップは摂取に気をつけるよう指導されているのに、ソースは食塩の含有量が書かれているだけ。これでは、ソース好きの糖尿病患者が間違ってたっぶり使ってしまうこともあるでしょう。

ソース好きの人は、トンカツを食べるのに、軽く30ccくらいは使います。糖尿病の人が、30ccも使うことはないと思いたいのですが、もし使っていたら、生命の危険につながります。

糖尿病の人は
カロリーオフの
ソースのほうがよい



ソースを使った日は砂糖なし

糖尿病患者の1日の摂取エネルギー量は、身長をもとに決まっています。身長が160cmの患者なら、摂取エネルギーは約1600kcal。80kcalを1単位とし、20単位を6種類の食品群に分けて献立を作ります。20単位のうち、味噌、砂糖、みりんなど調味料には0.5単位が割り当てられています。

味噌汁を一杯飲むと、味噌で0.3単位が使われ、あと残るのは0.2単位。砂糖なら4グラムに値します。ソースは先に述べたように、食品交換表には単位数を計算しなくてよい調味料になっていますが、10ccで約3グラムの砂糖、さらにコーンスターチなどの炭水化物が含まれていることから、0.2単位程度にはなりそうです。

味噌汁とソース10ccを使ったら、その日はもう砂糖も、味噌も、ケチャップも使えません。甘いものが好きな人は、ソースを使うのをやめて、砂糖を4グラム入れた紅茶やコーヒーを飲んだほうが、満足感が高いでしょう。

日本糖尿病学会に、今後どのようにソースの使用を考えるか、質問状を送りました。回答が得られ次第、ご報告します。

当面の間は、糖尿病患者は、カロリーオフのソースを使うか、使用をごく控え目にしたいほうがいいでしょう。

表示が変わるかも

「砂糖が主原料」と知って驚いたばかりですが、たっぷり入っていると思っていた「野菜・果実」の正体は業務用のペーストとピューレ、ジュースの絞りカスと判明。表示違反のソースがあることも判明し、日本ソース工業会は緊急理事会を開催しました。表示を見直して、信頼できるようにして欲しいものです。



「野菜・果実」はジュースの絞りかす

ソースの「野菜いっぱい」というキャッチフレーズやパッケージから、赤いトマト、香りの良いリンゴ、甘味のある新鮮な玉ねぎが原材料と思っていた人が多いでしょう。でも、実際は、業務用のトマトペースト、リンゴピューレ、玉ねぎのドロドロソースがほとんど。

さらに、野菜・果実ジュースの絞りかすが使われていることもわかりました。ジュースの絞りかすは、残留農薬が心配ですが、味を出すにも、コストを抑えるにも、ゴミを減らすにも役立つので、使うのが悪いとは思いません。ただ、どんな原材料が使われているか、正しく消費者に知らせるべきです。

オタフクソースは、「野菜・果実」では消費者が誤解することを認め、今後は「濃縮野菜を使用」などの表示を考えているそうです。

違反表示が変わる

先月号で、量にかかわらず「野菜・果実、醸造酢、糖類、食塩、香辛料」の順番で表示する日本ソース工業会の申し合わせについて報告しました。しかし、この申し合わせが表示基準違反を招くことがわかりました。

農水省も「砂糖のほうが多いソースがあれば、品質表示基準違反です」との見解。日本ソース工業会に「品質表示基準を確認し、違反

しているものは修正するよう」指導しました。

日本ソース工業会は、①メーカーに重量の多い順に表示するよう注意喚起(7月31日) ②緊急理事会を開催し適正表示の取り組みを確認(8月12日) ③表示責任者の研修会を実施し、メーカーを緊急指導することを決定しました。そこでメーカー4社に、いつまでに、どのように表示を修正するか、質問状を送りました。

一番誠実な回答は、キッコマン。砂糖が多い製品があることを認め、全商品の原材料表示を見直し、9月から順次、変更するとのこと。

ブルドック、オタフク、カゴメは、表示を再点検するものの、濃縮野菜・果実を生野菜に換算すれば一番多く、違反はないと主張。

しかし、ブルドックとオタフクは、先月、口頭で、砂糖が一番多いソースがあると言っています。問題になったので、計算法を変えたのでしょうかと思えません。ブルドックは先月は砂糖が35～37%と言っていたのに、今回は糖類が25～27%と回答。ここまで変わると、信用できません。

問題なのは、濃縮野菜を生換算する方法が統一されていないこと。キッコマンのように正直に対応するメーカーだけが「砂糖」が一番最初に表示し、他の企業はズル賢い計算方法で「野菜・果実」が多いことにする事態にならないよう、換算法を統一することが必要です。

ソースの表示には、今後も注目していきます。

(熊澤)

食品原材料の%表示 第2弾

食品の主原材料が%表示されているタイ国で商品を購入。
その内容の一部を先月号でご報告しました。
今月はその第2弾です。

そば粉が わずか5.2%のそばも

「二八そば(小麦粉2割、そば粉8割)」や「十割そば(そば粉10割)」など、そば好きにはそば粉と小麦粉の割合にこだわる人が多いもの。でも、スーパーで売られているそばのほとんどは、小麦粉とそば粉の割合が表示されていません。

そばには小麦粉に比べ、タンパク質やビタミンB₁、B₂などが多く含まれています。

また、小麦粉がアメリカ産の場合、ポストハーベスト農薬が混入している可能性があります。一方、そばはポストハーベスト農薬を使わなくても保管できるので、殺虫剤を混入していません(2002年7月、159号p6)。

そば粉の多いそばなら栄養素はたくさん取れるし、農薬の量は減るし、一石二鳥。そば粉の多いそばを食べた方がいいのです。

とはいつても、日本の原材料表示では、「そば粉」が先にあるか「小麦粉」が先にあるかで、どちらが多いのかを判断できる程度。そこで、タイで購入した日本製そばの原材料%をタイ語の表示をもとにメーカーに問い合わせしてみました(右ページ表)。

「茶そば」ではなく「茶うどん」だった

「そば」である以上、そば粉がそれなりに使われているはず…と信じてはいけません。明星食品「宇治 茶そば」には、そば粉がわずか5.2%しか入っていませんでした。この商品は日本ではすでに販売されていませんが、似たような割合のそばは今でも売られているかもしれません。



調査した中でそば粉が一番多かったのは、おびなた「信州そば とうろろ入り」で40%。次が、明星食品「とうろろつなぎ 深大寺門前そば」で、36%。おびなた「戸隠高原そば」はそば粉35%で、五木食品「五木そば」「田舎茶そば」は30%と続きます。

今回取り上げた商品の日本語の原材料表示は、どれも「小麦粉、そば粉」の順に記載されていますが、その配合にはこれだけの違いがあるのです。

トロロの量は3%以下

「とうろろ入り」や「抹茶入り」そばのトロロや抹茶の量も気になりませんか？ 調査した3つのトロロ入りそばの中で、「とうろろ入り」の2製品はトロロが3%ですが、「とうろろつなぎ」の明星食品のそばはトロロが1.8%。

茶そばの場合、色で抹茶の量が判断できそうですが、クチナン色素や紅花色素が使われているものもあります。きれいな緑色だからといって、必ずしも抹茶が多いわけではありません。

そば粉や、トロロ入り・抹茶入りのように特に強調している原材料が、どれくらい含まれているか表示されていれば、自分の食べたいそばをきちんと選ぶことができます。原材料%を表示してあると、より選択の幅が広がるのです。

おすすめの「海老4倍仕込み」の
かっぱえびせん

海老4倍仕込み

「カルビー荒挽きえびせん」には 海老が40%

裏表紙p36に関連記事



スナック菓子の中で人気を保ち続けている「かっぱえびせん」。「天然のえびが丸ごと」入っているという海老は、いったいどのくらい入っているのでしょうか。

「えびせん」のように強調表示した原材料に%表示を義務づけている韓国では、7%の海老が入ったえびせんが売られていることを、150号(2001年10月)でお知らせしました。

今回は、原材料の%表示を義務づけているタイで「かっぱえびせん」を購入。少しスパイシーなこの商品には、10.7%の海老が含まれていると表示されていました。同じ商品が、この夏限定で日本でも売られています。しかし、そのパッケージには、使用割合の%は表示され

ていません。

そこで栄養成分表示を見ると、カルシウムの量が100グラム当たり100ミリグラムの日本の元祖「かっぱえびせん」と同じ割合なので、海老含有量もほぼ同じということになります。

つまり、「かっぱえびせん」には海老が10%使用されていると考えておけばいいわけです。

そうすると、「海老4倍仕込み」の「カルビー荒挽きえびせん」には、海老が40%含まれていることになります。栄養成分表示でもカルシウムとタンパク質の含有量が高いので、普通より割高でも「海老4倍仕込み」のえびせんは、手軽なビールのつまみとしては、かなり魅力的な商品といえそうです。(小若)

そばの原材料パーセント表示

| | メーカー | 商品名 | 容量 | 主要原材料 |
|---------------|--------|-------------------|------|-------------------------------------|
| そば | 五木食品 | 五木そば | 500g | 小麦粉67%、そば粉30%、塩3% |
| | おびなた | 戸隠高原そば | 250g | 小麦粉63.0%、そば粉35.0%、食塩2.0% |
| | 日本製粉 | 信州そば | 250g | 小麦粉68.6%、そば粉29.4%、食塩2.0% |
| そば (とろろ入り) | おびなた | 信州そば とろろ入り | 250g | 小麦粉55.0%、そば粉40.0%、やまいも3.0%、食塩2.0% |
| | 信州更科 | 信州そば とろろ入り | 275g | 小麦粉66.0%、そば粉29.6%、山芋粉3.0%、食塩1.4% |
| | 明星食品 | とろろつなぎ 深大寺門前そば | 270g | 小麦粉60%、そば粉36%、塩2%、やまのいも粉1.8%、卵白0.2% |
| そば (抹茶入り) | 五木食品 | 田舎茶そば | 200g | 小麦粉63.4%、そば粉30.0%、抹茶3.0%、天然着色料 |
| | 伊藤久右衛門 | 茶そば | 200g | 小麦粉73.0%、そば粉22.0%、抹茶3.6%、食塩1.4% |
| | 明星食品 | 宇治 茶そば | 200g | 小麦粉88%、そば粉5.2%、抹茶3.21%、卵白1.8%、塩1.8% |

砂糖を控えるには 果実の多いジャムを



日本で売られているジャムの果実量はどれくらいなのでしょう？

タイで買って来たジャムの表示をもとに、国産メーカー各社にイチゴジャムとブルーベリージャムの果実量を%でたずねてみました。その結果、これまでわからなかった有名メーカーのジャムの果実量が、明らかになりました(右表)。

イチゴは最大55%

イチゴが55%と一番多いのは、明治屋「マイジャム ストロベリー」。アヲハタ「甘さの少ないイチゴジャム」は約50%。どちらも小さい瓶入りで、なんとなく高級なイメージ。値段も紙パックや大入りのジャムよりやや高めです。

同じ瓶入りでも量がたくさん入った440g入りのスドー「ストロベリージャム」や、1kg入りのダイエー「セービング イチゴジャム」は果実量がやや低め。紙容器入りジャムは、さらに果実の割合が少なくなります。

砂糖を控えるには果実の多いジャムを

ブルーベリージャムでは、アヲハタ「甘さの少ないブルーベリージャム」がブルーベリー約50%とトップ。明治屋「マイジャム ブルーベリー」は果実40%。

紙容器ジャムはやはり果実が少なめです。

「果実が多いジャムはパンにつけるとおいしい。果実が少ないジャムは糖分が多く甘いので、ヨーグルトや紅茶などに合う」とは小若編集長。このような選び方も出来ます。

果実と果汁だけの砂糖不使用ジャムや、果皮

国産イチゴジャムの果実含有量

| 販売者 | 商品名 | 容量 | 容器 | 果実量 |
|------|-----------------------|------|----|---------|
| 明治屋 | マイジャム ストロベリー | 160g | 瓶 | 55% |
| アヲハタ | 甘さの少ないイチゴジャム | 170g | 瓶 | 約50% |
| ダイエー | セービング 甘さひかえめイチゴジャム | 170g | 瓶 | 約50% |
| スドー | ストロベリージャム | 440g | 瓶 | 45% |
| ダイエー | セービング イチゴジャム | 1kg | 瓶 | 42% |
| ダイエー | キャプテンクック 苺ジャム | 300g | プラ | 37% |
| スドー | いちごジャム | 150g | 紙 | 35% |
| ソントン | ストロベリー | 150g | 紙 | 33~40%* |

* 果実が50~60gとの回答を得たため、割合を計算した

国産ブルーベリージャムの果実含有量

| 販売者 | 商品名 | 容量 | 容器 | 果実量 |
|------|--------------------|------|----|---------|
| アヲハタ | ブルーベリージャム | 170g | 瓶 | 約50% |
| ダイエー | セービング ブルーベリージャム | 170g | 瓶 | 43% |
| 明治屋 | マイジャム ブルーベリー | 160g | 瓶 | 40% |
| スドー | ブルーベリージャム | 150g | 紙 | 28% |
| ダイエー | セービング ブルーベリージャム | 830g | 瓶 | 25% |
| ソントン | ブルーベリー | 150g | 紙 | 26~33%* |

* 果実が40~50gとの回答を得たため、割合を計算した

タイで購入したジャムの原材料パーセント表示

| 販売者 | 商品名 | 容量 | 主要原材料 |
|-----------|--------------------|------|---|
| Smucker's | ストロベリー プリザーブス | 340g | いちご51.08%、ブドウ糖果糖液糖42.54%、砂糖6% |
| Smucker's | 100%フルーツ ストロベリー | 284g | 濃縮ブドウ液68.83%、いちご30%、ペクチン0.87%、天然芳香物質 |
| キュービー | ストロベリー ジャム | 240g | いちご60%、砂糖39% |
| Smucker's | ブルーベリー プリザーブス | 340g | ブルーベリー50.03%、コーン液49.56%、ペクチン0.29% |
| Smucker's | 100%フルーツ ブルーベリー | 284g | 濃縮ブドウ液55.94%、ブルーベリー43%、ペクチン0.95%、天然芳香物質 |
| キュービー | ブルーベリー ジャム | 240g | 砂糖58%、ブルーベリー41% |

をたくさん含むマーマレードは農薬が気になるので、有機認定されたものを選びましょう。(滝瀬)

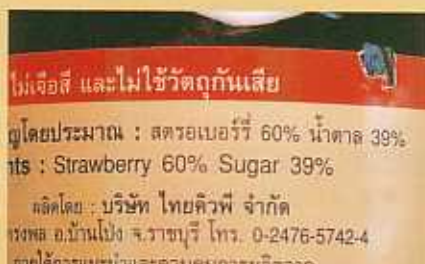
あなたは どうやって ジャムを選びますか？



選びたいのは果物が多くて砂糖の少ないジャム？ それとも、砂糖がたっぷり入った甘いジャム？

タイの人たちは、ラベルを見るだけで果物の多いジャムや、砂糖の多いジャムを簡単に選べます。タイでは、果実や砂糖の量が%で表示されているからです(写真左下)。

でも、%表示のない日本ではこのような選び方は無理。ジャムの容器の外側から中を見て、果実がなんとなく多そうだから、などと選ぶしかありません。



タイで売られているすべてのジャムに、主原材料が%で表示されている。

食品原材料の%表示

「かっぱえびせん」の 海老含有量は 10.7%

ส่วนผสม (Ingredients)

แป้งสาลี (Wheat Flour) 62.3 % น้ำมันพืช (Vegetable Oil) 19.6 %

กุ้งสด (Fresh Prawns) 10.7 % เกลือ (Salt) 0.7 %

เคลือบด้วยแป้งทอดให้ดูนุ่มนวลอย่างครบถ้วน

ไม่ควรวางโดนแสงแดด

ไม่ควรเก็บในที่อุณหภูมิสูงหรืออากาศชื้น

ควรรับประทานทันทีไม่ควรเก็บไว้นาน

Under license of :
CALBEE FOODS CO.,LTD.
Tokyo, Japan

中身の原料は同じなのに、公開度合いは、日本とタイで、まったく違います。

タイで売られる「かっぱえびせん」には、海老を10.7%含有と表示があるのです。カルシウムを摂ろうと思っている人は、「丸ごと」海老の量を考えて選べるので、原材料の使用割合がわかると大変便利。品質の高い商品かどうかもわかります。このような原材料の%表示へ向けて、日本子孫基金は活動を始めています。

↓ タイのかっぱえびせん

↓ 日本のかっぱえびせん ↓



えびは10.7%と表示されていた

えびはタイのものと同様、約10%と判明

第三種郵便物認可



JAPAN OFFSPRING FUND

☆購読会費 (送料込)

個人 10,000 円/年 (月1部送付)

団体 30,000 円/年 (月5部送付)

☆情報サービス (最新入手資料送付)

会費 +20,000 円/年

※会費および情報サービスは不課税です。

発行人 小若順一

特定非営利活動法人 日本子孫基金 〒102-0083 東京都千代田区麹町 2-5-2

Tel : 03-5276-0256 Fax : 03-5276-0259

E-mail : jof@nifty.ne.jp ホームページ : http://hello.to/jof

郵便振替口座 : 00170-4-120634

イラスト 日高真澄

定価 1,000 円