



### 食品添加物を考える③

食品を買う時、裏のラベルをよく読んでいますか？賞味期限はよく見ても原材料名をすべて読んでいる人は少ないかもしれませんね。

食品表示法で決められていて、原材料と食品添加物は斜線で明確に分けられています。斜線以降にも目を凝らして見ることを心がけましょう。

1. レベルキー表示の改善

2. 成分表示の義務化

名称	〇〇〇
原材料名	☆☆☆(△△△△、ごま油)、ゴマ、□□□、x x x、醤油(大豆・小麦を含む)、マヨネーズ(大豆・卵・小麦を含む)、たん白加水分解物(大豆を含む)、卵黄(卵を含む)、食塩、◇◇◇、酵母エキス(小麦を含む)、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、甘味料(ステビア)、◎◎◎◎(大豆由来)
内容量	〇〇〇g
賞味期限	欄外上部記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けてください
製造者	〇〇株式会社 +AA 東京都千代田区霞が関〇-〇-〇

栄養成分表示(食品単位あたり)	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇.〇g
脂 質	〇〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

4. 新たな製造元固有記号への移行

3. 原材料と添加物の区分の明確化



### 少しでも添加物を避ける方法は？

○素朴な疑問を持ってみる。

\*無果汁なのにオレンジ色、レモン〇個分のジュースって？

\*カット野菜はどうしていつまでもしなびないの？

\*ノンカロリー、ノンシュガーなのに味が変わらず、甘くて美味しいのはなぜ？

○それには食品添加物が大活躍しています。少しの量で安く、美味しく、どうにでもできる科学のマジックなのです。

※ノンシュガー、ノンカロリー、植物性、天然などの言葉に左右されずにラベルをよく見ましょう。

※既製品や市販の総菜ばかりに頼らないようにしましょう。

※台所がないもの=添加物と考えよう。

※特に小さな子には市販のお菓子、ジュースなどの与え過ぎに注意しましょう。

### 12年前のブルログから・・・

### 食育コラム

### NO.33

知人から渋柿のハチヤをたくさんいただいたので、早速干し柿作りに挑戦。さて、皮を剥いて干すということは知っていても、実際にやるのは初めてなのです。と言うのは、このような細かい作業はこれまで義母の役割だったのでした。私に暇ができたことと併せて、義母が高齢のため順送りして私の仕事と相成った次第。まずはネットで調べてみることに。剥いた柿を熱湯に10秒ほどつけると青カビが生えにくいらしい。(ふむふむ、なるほど) 気温もあまり高いとまずいし、なかなか結構難しいということが改めて判明。とりあえずベランダの物干し竿につるして一段落。「寒くなれ!風よ吹け!」と・・・折しも今日は立冬、冷たい風も吹いていて干し柿には絶好の気象条件か。あとは干しあがるのを待つだけのだが、敵はまだいる。仕上がるころになると決まって鳥(カラスか?)がつつきにやってくるのだ。

今のようにお菓子が豊富でなかった時代の、貴重なおやつのひとつだったのだろう。他に干し芋やお供えのお餅を砕いたかきもち等を思い出す。一工夫を惜しまず家族に美味しいものを食べさせようという、昔のおばあちゃんやお母さんの思いに気持ちを馳せたひと時でした。

折しも干し柿の季節。あちこちで見かけるが、美味しく干しあがれ!と要らぬ心配をする平山でした。こんなおやつなら添加物の心配もないのにね!