

「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

FOOD NAVIGATER

1月

vol.163 2024年12月23日発行

## 食品添加物～人気の超加工食品～

パルシステムの「ポテトチップス(しお)」は、じゃがいも・油・食塩しか使っていないからおすすすめよ!

うん、うん!

えー! 大好き! なんだけど...

やっぱりカップ麺とかお菓子はうまいな~!

昨日も食べてなかった?!

博士の勉強スイッチが入っちゃったよ。

よしっ! 次は食品添加物の勉強をするぞ!

高度に加工された食品は「超加工食品」ともいって、食べすぎには注意じゃ!

超加工食品

食品添加物がたくさん使われているってママが言ってたわ。

「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  
みなさんは、「超加工食品」という言葉を知っていますか? 手軽に食べられることから人気があります。今回は、超加工食品と、含まれる食品添加物についてのお話です。



### 超加工食品とは?

加工度が高く、一般的に味が濃いものが多いことから依存性があるとされています。

- 糖分、塩分、脂肪を多く含み、加工度が高い
- 5種類以上の原料を含み、工場で大量に加工・生産されたもの
- 化学調味料、甘味料など多くの食品添加物を使用
- 常温でも保存することができ、日持ちする



### 超加工食品の加工度

食品を加工の度合いで4つにグループ分け\*すると、超加工食品は、最も加工度が高いグループ4に該当します。

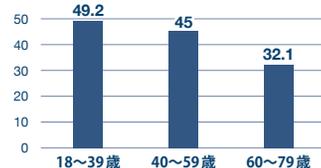
\*食品を加工の程度とその目的に応じて類別する「NOVA分類」による。

グループ1	グループ2	グループ3	グループ4
未加工や乾燥、ゆでるなど最小限に加工	加工した料理素材	グループ1に2を加えたシンプルな加工食品	超加工食品

### どのくらい食べているの?

人によっては1日の総エネルギー摂取量の約3~5割が、超加工食品という調査もあります。特に若年層ほど多い傾向で、同時に食品添加物も多く摂取することになります。

総エネルギー摂取量に占める超加工食品の割合



#### 超加工食品を多く含む食事の例

- [朝] シリアル
- [昼] ハンバーガー
- [夕] 冷凍ピザ



外食や惣菜などをすべて超加工食品とした場合  
\*東京大学による調査データ(2023作成)をもとに、パルシステム東京が作成

### 食品添加物の役割・安全性は?

食品添加物の役割は、主に以下の4つが挙げられます。

<p>味・風味・香りをつける</p> <p>化学調味料・甘味料・香料</p>	<p>見た目をよくなる</p> <p>発色剤・着色料</p>	<p>品質を保つ</p> <p>保存料・酸化防止剤</p>	<p>栄養素を加える</p> <p>栄養強化剤</p>
--	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

食品添加物は国が安全性を審査し、使用が認められています。毎日摂取し続けても健康に悪影響がないと判断される量(ADI)を決め、製造されています。

しかし、「物質ごとの安全性は評価されていても、複数で摂った場合の安全性は不明」「審査は動物実験だけで、医薬品のように人体への厳密な安全性は確認されていない」などの問題点も指摘されています。



### 超加工食品と上手につきあう

今の時代、超加工食品をすべて避けるのは現実的ではありません。しかし、摂りすぎと感じる方は健康のため、できることから減らしていきたいですね。

- できるだけ食品添加物の少ない商品を選ぶ
- 時間があるときは、加工度の低い素材や調味料で薄味を心がける
- 超加工食品は食べ過ぎないように心がける

などに注意して、上手につきあっていきましょう。

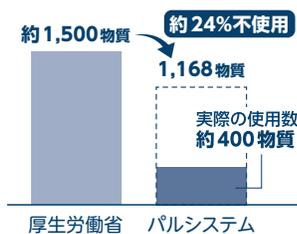
余裕があるときは手作りを



### パルシステムの取り組み

パルシステムでは、国に認可されている食品添加物のうちの約24%を不使用に。また、必要な場合も最低限の使用量に抑えるよう努めています。そのため、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、食品添加物摂取量を23%程度\*に抑えることができます。

#### 認している食品添加物数の違い



\*厚生労働省のマーケットバスケット方式による「実際に購入する食品の添加物量調査」からの計算値

### パルシステムが不使用にしている食品添加物

超加工食品によく使われる食品添加物のうち、パルシステムが不使用にしている添加物の一部をご紹介します。

#### 亜硝酸塩(発色剤)

ハムをピンクに発色させる亜硝酸塩には細菌の繁殖を抑える効果もありますが、特定物質との反応で発ガン性物質ができる懸念も。パルシステムのハム・ソーセージは、1970年代から発色剤を使わない無塩せき製法です。



#### 甘味料

一般にダイエット甘味料として多用されていますが、豊かな味覚を育むため不使用。アスパルテームなどの人工甘味料のほか、ステビアなど植物由来のものも甘味料としては不使用です。



#### ナイシン(保存料)

主に乳製品、食肉製品の保存性を高めます。日本は海外に比べ許容量が多く、広く使用されていますが、安全性に関するデータが少ないため不使用です。



#### 防カビ剤(保存料)

柑橘類を中心に、付着したカビの繁殖を防ぐため、輸入品に多く使用されます(日本では収穫後の使用を禁止)。残留の懸念から取り扱いません。



Think from Kitchen

# キッチンから考える?

Vol. 101

発行 / 2024年12月23日

今月のテーマ

## おせち料理考

おせちには1年の健康と幸せを願う思いが込められています。お正月に伝統的なおせち料理を作る家庭は少なくなってきましたが、今も昔も変わらない人々の願いに思いをはせながら、おせちを味わってみませんか。



## ワンプレートでおせち

昔から元旦には年神様(歳神様)という新年の神様が、1年の幸福をもたらすために各家庭にやってくるといわれています。「おせち料理」を年神様にお供えて、いっしょにいただくことで1年の幸福を願うのが古くからの習わしです。

本来は宮中の行事でしたが、江戸時代になり庶民にも浸透しました。

おせちを重箱に詰めるのは「めでたさを重ねる」ため。ですが、ワンプレートに盛りつけても、おせちに込められた思いは十分に伝わります。



### 無病息災 黒豆

「まめ」に元気に過ごせるようにとの願いを込めた黒豆。つややかな仕上がりにするため、さびたくぎなど鉄製のものをいれる。これは、黒豆に含まれるアントシアニンがくぎの鉄分と反応するため。

### 学業成就 伊達巻

書物(巻き物)に似た形から、知恵が増えることを願う。原料は魚のすり身とたまご。無リンのすり身を使用したものはより安心。

### 子孫繁栄 かすのこ

たまごが多いことから子孫繁栄の象徴。原料はニシンの卵。均一な色に仕上げるため漂白剤を使用するものも多いが、食感や風味が悪くなることも。パルシステムでは漂白剤不使用。

### 運氣上昇 かまぼこ

半月型が「初日の出」を連想させ、赤は魔除け、白は清浄を意味する。原料はグチやスケトウダラなどの冷凍すり身。保水力や結着力を高め、プリプリした食感を保つためリン酸塩を使用することが多い。リンの摂りすぎはカルシウムの吸収を阻害するので注意が必要。

### 金運上昇 きんとん

栗きんとんの黄金色は小判をイメージ。さつまいもや栗の鮮やかな黄色は、昔からクチナシの実からとったクチナシ色素でつけられる。



ワンプレートおせち↓



映える飾り切り動画を紹介!

パルシステムのレシピサイト

だいでごログ

## お雑煮

お餅は日本人にとって、「ハレの日」に食べるもの。年神様に供えた餅や野菜などを、その年の最初に汲んだ「若水」と新年最初の火で煮込み、元旦に食べたのがお雑煮の始まりといわれます。



祝箸の先が両方とも細いのは、一方を神が使い、もう片方を人が使うことを表したものだ。

でも、カロリーが気になる...

### おもち vs ごはん

切り餅2個  
約223kcal



ごはん1杯分  
(150g)  
約234kcal

お餅を食べた後おやつを食べるなど、お正月はどうしても食生活が不規則になりがち。だからお餅は太りやすいと思われるのかもしれませんが、どちらも食べすぎはよくありません。

糖質と糖質、糖質と脂質の組み合わせはエネルギー量が高くなります。野菜など食物繊維を含む食品や、たんぱく質を含む食品と組み合わせるのがいいですね。

(村上安曇・管理栄養士)

### 田作りアーモンド

フライパンや電子レンジで乾煎りし、水分をとばした田作りに、刻んだアーモンド、青のり、ケシの実などを好みて振りかける。

(小下 五十子さん)



40~60秒  
(600W)

### おもち de 山菜おこわ (3~4人分)

① 洗った米3カップ、水を切った山菜の水煮100g、切り餅3個を切らずに炊飯器に入れる。

② 昆布2cm角、しょうゆ・酒各大さじ2を加え、分量の目盛りまで水を入れて混ぜ、普通炊きで炊き上げる。

③ 炊きあがったら全体をよく混ぜ合わせる。

(小下 五十子さん)

『炊き込みご飯の素』  
を使えばより簡単



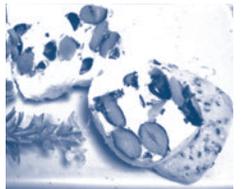
### 黒豆のチーズバター(4人分)

① クリームチーズ100g、バター50gを室温にもどし、柔らかくなったならなめらかになるまで混ぜる。

② 汁気を切った黒豆40g(約大さじ4)をつぶさないように①に混ぜる。

③ ラップの上に乗せ、棒状に伸ばす。端をねじって、冷蔵庫で1時間以上固める。好みの厚さに切り、クラッカーやクッキーにはさんだり、のせたりしていただく。(樋口 亜希子さん)

★バターを同量の酒粕に置き換えると大人の味に。ナッツや旬の果物を入れても。



### 個包装の切り餅 開封後は早めに

個包装の切り餅は気密性のある外袋に入れ、カビなどが繁殖しないようにしてお届けしています。ただし、小袋に脱酸素剤が入っていないものは、外袋を開けると気密性が保たれずカビが生えやすくなります。外袋開封後は冷蔵庫に保存し、早めに召し上がってください。



## 食ナビ PLUS

### 全国オーガニック給食フォーラム in 常陸大宮を開催(11月8日~9日)

全国の学校給食の有機化を目指す取り組みの報告会が開催されました(常陸大宮市オーガニック給食フォーラム実行委員会主催)。有機給食をすすめる全国各地の市町村長、JA、有機農業者グループが参加し、これまでの取り組みや想いを報告しました。

子どもたちの身体を支える学校給食に有機食材を取り入れるには、有機農業を行う産地と自治体、行政などが連携を強化し、環境を整えることが必要不可欠だと訴えました。パルシステムでは、今後も有機農業を広げていく取り組みを継続していきます。



### 「食べものナビゲーターのYouTube動画」のお知らせ



パルシステム東京  
公式 YouTube

「食べものナビゲーター」の動画版が、パルシステム東京公式YouTubeで見られるのを知っていますか?(2024年7月から毎月更新)。2~3分程度の動画なので、気軽にサクッと学べます。

チャンネル登録も  
お願いします

パルシステム東京公式YouTubeより検索→

食べものナビゲーター

