

特集

知っておきたい —食品表示—

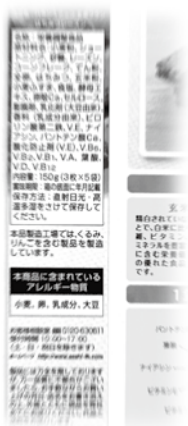
日本SOD研究会報

発行元 日本SOD研究会 宮城
住 所 〒158-0094
東京都世田谷区
玉川1-15-2 B棟2802
T E L. 03-5787-3498
<http://www.SOD-jpn.org/>

知っておきたい —食品表示—

私たちの生活にすっかり溶け込んで
いるサプリメント。ネット
ショッピングやコンビニなども
手軽に手に入り、からだのことを
考えて一度は食品表示を見て購入
した人は多いのではないでしょ
うか？

口に入れるものだからこそ、商
品に記載された表示から情報を読
み取り、安全で適切に活用できる
よう、表示シールやラベルはしつ
かり見ておきたいところです。こ
のSOD研究会報別冊特集号では、
意外に知らない食品表示について
ご紹介いたします。



パッケージの 表示は履歴書

サプリメントは法律上「食品」
です。私たち一般消費者向けの加
工食品表示は、事業者と消費者を
つなぐ大事な情報伝達手段です。
2015年3月31日まではJAS
法や食品衛生法、健康増進法それ
ぞれに従って定められ、サプリメ
ントもこれにならない一括表示をし
ていました。

しかし、消費者庁はより安全で
わかりやすい表示を目指して制度
の見直しを行いました。そして
2015年4月1日から、3つの
法を統合した「食品表示法」を施
行し、義務表示の一元化をはかり
ました。新法のポイントは、加工
食品の栄養表示が義務化され、ナ
トリウムの表記も食塩相当量に変
わったことです。（移行処置期間
は加工食品・添加物は5年間。生

〈図1〉 食品表示 ～ 一括表示のルール例

●一括表示欄

名 称	洋菓子
原材料名	小麦粉、植物油、卵黄（卵を含む）、砂糖、生クリーム（乳成分を含む）／加工でん粉、香料
内 容 量	100 グラム
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
販 売 者	〇〇〇〇株式会社 東京都北区〇〇△-△
製 造 所	〇〇〇食品有限会社 大阪府茨木市△-△

アレルギー表示の特定加工食品の廃止により、生クリーム（乳成分を含む）、マヨネーズ（卵を含む）の表記が必要。

アレルギー表示は個別表示が原則だが例外的に一括表示が可能。一括表示は全てのアレルゲンを表示。この場合は、最後に（原材料の一部に小麦、卵、乳成分、ごま、大豆を含む）と表記。

製造者固有記号のルールが変更。
2ヶ所以上の工場で作成してなければ使用不可になり、製造所を記載。

添加物以外の原材料と添加物を明確に区分するために、記号／（スラッシュ）で区分、改行で区切る、原材料と添加物を別欄に区分、事項名として添加物名を設ける等で区分などの方法で表示。

●成分表示欄

熱量（カロリー）
たんぱく質
脂質
炭水化物（糖質・食物繊維でも可）
食塩相当量

栄養成分表示が義務化、義務表示は5項目、推奨表示は2項目に。
ナトリウムから食塩相当量に変更。
ただし、ナトリウム塩を添加していない場合はナトリウム（食塩相当量）でも可。

〈実際の表示欄〉

名称：栄養調整食品
原材料名：小麦粉、ショートニング、砂糖、レーズン、コーンフレーク、てん粉、全卵、はちみつ、玄米粉、小麦ふすま、食塩、酵母エキス、卵殻Ca、セルロース、膨脹剤、乳化剤（大豆由来）、香料（乳成分由来）、ピロリン酸第二鉄、V.E、ナイアシン、パントテン酸Ca、酸化防止剤（V.E）、V.B6、V.B2、V.B1、V.A、葉酸、V.D、V.B12
内容量：150g（3枚×5袋）
本商品に含まれているアレルギー物質
小麦、卵、乳成分、大豆

栄養成分表示1袋3枚（30g）あたり

エネルギー	137 kcal	ナトリウム	101 mg	ビタミンB2	0.1 mg
たんぱく質	1.6 g	カルシウム	236 mg	ビタミンB6	0.1 mg
脂 質	6.1 g	鉄	2.5 mg	ビタミンB12	0.1 mg
糖 質	18 g	ビタミンA	150-420 μg	ビタミンD	0.1 mg
食物繊維	1.8 g	ビタミンB1	0.34-0.92 mg	ビタミンE	0.1 mg

1日あたりの栄養素等表示基準値に占める割合 ●1袋：カルシウム34% 鉄く

鮮食品は1年6ヶ月)

図1の一括表示は食品表示のもっとも基本的なルールとなっています。この表示がない、項目が抜けている、または順番が違うなどのサプリメントは要注意といえます。

原材料表示の順番

食品表示の原材料名の欄には「原材料が占める重量の割合が多いものから順に記載する」という決まりがあり、続いて食品添加物が多い順で表示されています。つまり、原材料の項目を見れば、どんな素材がどんな割合で使われているのかを判断することが出来ます。新法では、原材料と添加物の間に明確に区分をつけて表示するようになったので(図1参照)食品添加物が用いられているか、用いられていないかが一目でわかる

ようになりました。

海外からの輸入サプリメントも同様に、日本で販売される場合はラベル表示など日本の法律に合わせて、日本語で作り直す必要があります。過去に健康被害を生じた製品のひとつが輸入品の錠剤やカプセルタイプでした。海外で製造されたサプリメントは、国内サプリメントの原材料として認められていない成分が入っている場合もあるので、一括表示はとても重要になります。厚生労働省も健康被害を防ぐため、次のような注意を促しています。

●海外からの輸入品に注意する。
インターネットを介した個人輸入品や海外旅行のお土産品など。

●錠剤、カプセル状の健康食品を薬と誤用しない。

などに注意
しましょう。



合成原料不使用の表示

サプリメントの原料には「食品由来の天然原料」と「化学的に作られた合成原料」があります。

原材料表示の最初の方にゼラチン・グリセリン・セルロースなどが記載されている商品もあります。これらの成分はサプリメントの外身となるタブレットやカプセルの原材料で化学的に合成し作られた原料になります。他にも「ビタミンA」「V・A」「ビタミンC」「V・C」などの栄養素が記されている場合もありますが、これも合成で作られたビタミンの場合にこのような表記がされます。

健康志向が高まり、なるべく添加物が入っていないものを求める人が増え、サプリメントも同様に天然の原材料や栄養素だけで作られているものをチョイスするという

人もいます。しかし、サプリメントなどのパッケージには意外に知らない表示マジックが施されている場合があります。合成保存料・合成着色料・合成甘味料不使用など記されている商品をよく見かけます。しかし裏側の一括表示の原材料欄を見ると、化学的に合成された原料、添加物が入っています。確かに合成された保存料や着色料、甘味料などは入っていませんが、その他の添加物はどつきり含まれているということがあります。商品を売る為の表示マジックを読み解くことも重要です。



添加物の安全性

合成原料や添加物の入った製品
の多くは非常に安価で、高濃度、
そして飲みやすいという特徴があ
ります。しかし、この飲みやすさ
の裏には非常に多くの添加物が使
用されていることを忘れてはいけ
ません。分類は約20種類にも及
び、錠剤のカサ増しに使われる増
量剤、膨張剤、見栄えをよくする
着色料や発色剤、長期保存のため
の防カビ剤や保存料、口当たりを
よくするための甘味料や香料、他
にも乳化剤、強化剤、PH調整剤
など複数の添加物が入ります。

ら、人体にとって有害な物質で、
発がん性のあるベンゼンが発生、
検出され回収騒動が起きました。
これがきっかけとなり、日本の清
涼飲料水も調査したところ、同様
な組み合わせでベンゼンを検出。
自主回収をする製品などがありま
した。他にも貧
血を招くとされ
るリン酸塩など
の指摘もされて
います。

**合成
保存料** **合成
着色料** **合成
甘味料**

と、謳っているが…



フルーツ
ナチュラルスムージー

【原材料名】
アカシア食物繊維、砂糖、コンニャク
イモ抽出物、リンゴ食物繊維、粉末油
脂（乳を含む）、植物発酵エキス末（デ
キストリン、甜菜糖、黒砂糖、麦芽糖、
よもぎ、金柑、イチジクの実、ミカン、
パイナップル、リンゴ、グレープ、メ
ロン、レモン、グレープフルーツ、杏、
トウガラシ、生姜、椎茸、人参、玉ね
ぎ、パセリ、キャベツ、ごぼう、もやし、
にんにく、きくらげ、マンゴー、アサイ
ー果汁末、穀物発酵エキス末（小麦を含
む）、グレープシードエキス末、クラン
ベリー果汁末、ブルーベリー果汁末、
ブラックカラント果汁末、カムカム果
汁末、アセロラ果汁末、イチゴ果汁末、
リンゴ果汁末、トマト末、ラズベリー
果汁末、マキベリー果汁末、アフリカ
マンゴノキエキス末、乳酸菌末（殺菌）、

**増粘剤（グァーガム）、酸味料、香
料、着色料（アントシアニン、ア
カベート）、甘味料（ステビア）、
V.C、V.E、ナイアシンアミド、パント
テン酸Ca、V.B1、V.B2、V.B6、V.A、
葉酸、V.D、V.B12**

実は合成ではない着色料や
甘味料、化学合成で作られ
たビタミン類などが添加さ
れています。

ます。しかし原材料名には「香料」
の一括表示でOKになるので、消
費者から見ると添加物の使用量な
どは全くわかりません。食品に使
用する添加物は安全性が確認され
ていますが、複数使用した場合の
組み合わせや量によっては有害性

天然由来の原料

天然由来の原料は合成原料と比
べ、微量しか摂れない栄養素で濃
度が低い、値段が高い、コンビニ
などで手軽に買えないなど、マイ
ナスな面があります。しかし合成
原料にはないメリットがあり、そ
の一つには吸収率が挙げられま
す。食品から必要な栄養素を普段
摂る場合、必ず他の栄養素を同時
に摂るように、栄養素は単体では
摂取しにくいものです。しかし天
然の栄養素はからだの中で一緒に
働いてくれるパートナーが含有さ

も指摘されているため、安全性は
確かとは言い難いのが現状です。
一時的に飲むお薬とは違い、サプ
リメントなどは健康なからだ作り
のために長期に渡り飲むもので
す。本来、不用品な添加物はなるべ
く最小限に抑えたいものです。

〈表 1〉 消費期限と賞味期限

消費期限 (生鮮食品・惣菜・お弁当)	期限を過ぎたら食べない方がよい期限（安全性の保障期限）と定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化にともない、安全性を欠く恐れがないと認められる期限を示す年月日をいいます。
賞味期限 (缶詰・レトルト食品・乾物)	品質保持可能な期限が3ヵ月以内の食品（年月日）、品質保持可能な期限が3ヵ月を超える食品（年月日）が定められた方法により保存した場合に、品質保持が十分に可能であると認められる期限をいいます。

れています。例として、レモンから抽出された天然のビタミンCには「たんぱく質、糖質、脂質」など他の栄養素が吸収をサポートしています。全くと同じ化学式をもった「アスコルビン酸」と比較した場合、その吸収率は約半分ともいわれています。また人間の

からだは不要なものを体外に排出する機能があるので、異物となる合成の原料は、からだが受け付けず排出してしまう可能性があります。

食物が持つカロチン群、フラボノイド、ビタミンやミネラルの他に植物が持つ「天然成分（フィト

ケミカル）」も含まれるので、活性酸素を除去するなど、天然由来の栄養素はとても魅力的といえます。

天然由来の原料の場合、原材料名の欄には食品そのものの名前や酵母、小麦胚芽、大豆（遺伝子組み換えでない）、ビタミンE含有大豆油などと記載されているので、お手元のサプリメントの成分を一度チェックしてみてもいいでしょうか。

期限表示とは？

生鮮・加工食品に必ずついている期限表示。期限表示は、食品が一定の品質を有していると認められる期限を示す日付で「消費期限」と「賞味期限」の2つがあります。がこの違いをご存じですか？

消費期限は安全とみられる期限です。書かれている日付までに食

べれば安全です。お弁当、ケーキなど日持ちのしにくい食品が当てはまります。一方、賞味期限はおいしく食べることが出来る期限です。日付が過ぎても食べられない訳ではありません。主にスナック菓子やカップめんなど日持ちのする食品に表示されます。（※表1参照）



〈表2〉 栄養成分等が少ないことを表示する基準

	含まない旨を表示する場合の基準値 (無、ゼロ、ノン、レス)		低い旨を表示する場合の基準値 (低い、ひかえめ、小、ライト、ダイエット、オフ)	
	食品 100g 当たりの数値	飲料 100ml 当たりの数値	食品 100g 当たりの数値	飲料 100ml 当たりの数値
エネルギー	5kcal 未満	5kcal 未満	40kcal 以下	20kcal 以下
糖 質	0.5g 未満	0.5g 未満	5g 以下	2.5g 以下
脂 質	0.5g 未満	0.5g 未満	3g 以下	1.5g 以下
ナトリウム	5mg	5mg	120mg 以下	120mg 以下

カロリーゼロ 砂糖不使用

生活習慣病のことを考えて、「カロリーゼロ」や「砂糖不使用」の表示のある飲料や、「脂肪を消費しやすくする」「食後の血糖値を抑える」などの特定保健用食品を飲んだら意外と甘くて驚いた経験はありませんか？「砂糖不使用」と表示されている場合、確かに砂糖は使用されていませんが「砂糖以外の人工甘味料や糖類」が使用されています。（※表2参照）

一般消費者の意識の中で「ゼロ」のように含んでいないことを示す表示と「低、ひかえめ」を表示するには※表2のような基準を満たす必要があります。注意が必要なのは「低・ひかえめ」のような表示では、ペットボトル1本（500ml）を飲んだ場合100kcal程度のエネルギーが含まれている場合があります。



あることです。ひかえめだからと、一日に2本も飲むと最大200kcalにもなってしまうです。

野菜・果実飲料

スーパーやコンビニで必ず販売されている野菜ジュース。野菜が不足になりがちな現代人は、摂れない代わりに毎日野菜ジュースを飲んでいるという人は多いのでは

ないでしょうか。

2012年の国民調査によると成人の一日の野菜類平均摂取量は286・5グラムだったのに対し、厚生労働省の「健康日本21」では、一日に野菜を350グラム（うち緑黄色野菜120グラム以上）摂ることを目標としています。しかし、毎日摂るのはなかなか難しく大変です。そこで、「一本で一日分の野菜を摂取できる」という宣伝文句の野菜ジュースがたくさん販売されています。

一言に野菜ジュースといっても様々な種類があり、「野菜汁100%」や果物が多く入った



「果汁・野菜汁100%（果汁分60%）」などの野菜ミックスジュースなどがあります。柑橘類等の果汁の比率が高いほど甘く、甘味料が入ることで飲み口が一層良くなっています。野菜そのものを摂るより手軽で美味しい野菜ジュース。しかし、野菜ジュースは野菜そのものと比べ食物繊維やビタミンも少なくなっているという欠点があります。

日本で製造される野菜ジュースの原料は国産品や輸入品などさまざまです。輸入品の一例をとると、一度熱を加え、ペースト状に濃縮した原料を冷凍して国内に持ち込まれます。そして国内の工場

で水を加え、元に戻されます。このように作られた野菜ジュースは「濃縮還元」といい、「国内製造品」と表示することができます。

この濃縮還元はペースト状にする段階で熱が加えられるので、熱に弱いビタミンや果物の酵素などの栄養素が失われてしまいます。

失われた栄養素を補うために化学合成されたビタミン類が添加されます。あくまでも、野菜ジュースは、野菜に代わるものではなく補うものです。1日に何本、何杯となると糖分や塩分の摂り過ぎになることもあるので注意が必要です。

100%ジュース

パッケージの写真やイラストにもルールがあり「景品表示法」に従い、果汁5%未満のものや無果汁では写真やリアルなイラストの表示ができなくなっています。逆に果物の断面や輪切り、しずくの写真やイラストは「果汁100%」でなければ表示ができません。食



果汁 100%の
ジュース



果汁 5%未満の
ジュース

等を加え、「○○○ジュース（濃縮還元・加糖・ストレート）」と記したものになります。

食品の品質を判断するために欠かせない食品表示。産地偽装や異物混入、添加物の乱用など、今や日本で販売されている食品は絶対に安全という時代ではなくなりま

SOD研究会からのお知らせ

—金の笠のシールについて—

いつもSOD研究会報をご覧いただきありがとうございます。

最近、特に当研究会へお問い合わせいただくことが多い内容についてお知らせ致します。

「丹羽耕三博士のSOD様食品は金の笠のシールが貼られているけれど、どこも同じものなのでしょうか？」というような、ご質問をよくいただきます。

その回答としましては、金の笠（管理番号付）シールは丹羽免疫研究所で分析・検定し、エーパック・ニワ加工工場（土佐清水市）で開発当初から、厳しい品質管理のもとに伝統的な製法

で造られる製品だけに貼付される信頼の証（マーク）でした。

しかし、ここ数年前より丹羽先生の考えで別の工場で製造されたSOD様食品にも金の笠のシールが貼られ、販売されているものもあります。

一般消費者が土佐清水市の工場で製造されたか、そうでないかを見比べる一つの目安が、まず金の笠シールの特徴にあります。

下記の「製品シールの特徴」で、ご確認ください。

エーパック・ニワ加工工場（土佐清水市）で製造されている製品シールの特徴



原寸大 横 30mm、縦 25mm

- 管理番号は 6 桁
※土佐清水で製造された証明の通し番号となっています。
- シール左部分に絵や記号が記載されている
※左部分の表示は製品管理の為、不定期に変わります。
- 他の工場で製造された製品と比べ、原末の味や色、粒の大きさが違う場合などがある