



ポテトチップス

プロフィール

ポテトチップスには、じゃがいもをそのままスライスして油で揚げたものと、じゃがいもの粉から成型したものがあります。

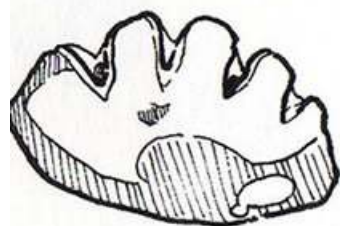
油で揚げているため高カロリーで、100g（およそ1袋分）で一日に必要なエネルギーの1/4のカロリーがあります。また、ポテトチップスなどのスナック菓子には、添加物が多く含まれていて、凝った味付けになればなるほど添加物が増えるので、なるべく塩などの調味料のみを使ったお菓子を選ぶのがお勧めです、ただじゃがいもは高温で処理すると発がん性物質アクリルアミドが発生するといわれているので注意しましょう。

Q.ノンフライって
ほんとに油を使ってないの？



A.ポテトチップスには、フライ用、スプレー用などに植物油が使われています。よく「ノンフライ」の表示をみかけますが、味付けとして調味料を定着させるために植物油を吹きかけている（スプレー用）ことが多いので、まったく油を使ってないわけではありません。油で揚げているスナック菓子よりはカロリーが低めですが、揚げていないだけで油は使用されています。米油、オリーブオイルなどが使用されていれば、遺伝子組み換えがなく安全な油だといえます。

菓子パン



プロフィール

表面に甘い味をつけたり、甘い具を包んだりして作る、お菓子の要素を加えたパンです。パン生地に加えられる糖分や脂肪分の合計配合が小麦粉に対して10%未満のものを食パン、10%以上のものを菓子パンと区別をしています。アンコやクリームをパンの中に詰めたもの、チョコレートなどを生地に混ぜ込んだもの、ドーナツのように揚げたものなど、今や子どもや大人のおやつとして、食事代わりにも食べられています。高カロリーのものが多いので、食べすぎには注意しましょう。

Q. 臭素酸カリウムって
何ですか？



A. 臭素酸カリウムは、イーストフードと同じようにパンの発酵を格段によくし、ふっくらとソフトに焼き上げるために使われる添加物です。しかし遺伝子に損傷を与えたり、発ガン性の不安があったりするといわれている、かなり危険な添加物です。しかし、この添加物はパンを焼く過程の熱で分解されやすく、ほとんど残留しないといわれており、表示の義務がないので原材料の表示を見ただけでは使用されているか分かりません。現在では使われることは少なくなってきましたが、一部のメーカーではいまだに使われています。

添加物などが多く含まれる揚げパン



菓子パンは表面に甘い味を付けたり、甘味のある具を入れたりした、お菓子やおやつとしての要素が強いパンのことです。

子どものおやつとして、大人の軽食としてよく食べられるスナックフードの一種でもあります。

一般には糖分が多く高カロリーなものが多いですが、最近ではコンビニでのスイーツブームの影響もあってさまざまな風味のものが開発され人気を博しています。

今回は数ある菓子パンのなかから揚げパンについて考えてみましょう。

揚げパンの代表的なものとしてはカレーパンが人気ですが、残念ながら市販されている多くのカレーパンには危ないものがたくさん使用されているようです。

使用されている油に含まれるトランス脂肪酸に加えてショートニング、乳化剤、甘味料、着色料と心配要素はかなりあります。

また、ただでさえカロリーの高いパンを更に油で揚げているため、カロリーが非常に高くなっています。

メロンパンなども同様です。甘味料にトレハロースなどが使われているものがとても多いようです。

これらを知ったうえで、菓子パンだけで食事を済ませているような人はすこし控えるようにしてみてもいいでしょうか。美味しくついでに食べすぎてしまいがちですが、なにが使われているか確認し、その危険性を十分に把握しておくようにしましょう。

チョコレートとトランス脂肪酸



チョコレートは近年、カカオのさまざまな効用、とくにカカオポリフェノールの持つ抗酸化作用によるアンチエイジングの効果や、GABA（ γ -アミノ酪酸）の持つ精神安定作用などが注目されチョコレートダイエットというもののまで登場しているようです。

このような効果があると知って「甘くてカロリーも高そうだから食べるのは控えていた」という人もチョコレートを買うようになってきています。

しかしその前に市販されているチョコレートの原材料表示を一度見てください。表示の最初のほうに砂糖や植物性油脂と表示されていないでしょうか？ もしそう表示されているとしたら、それは砂糖や植物性油脂（トランス脂肪酸入り）を食べていることになります。とくに子ども向けのミルクシーなものや甘いものはほとんどがその類いだと思われます。

カカオの持つ効用を全面に押し出している商品などはさすがにカカオ〇〇%と表示されており、原材料の最初にちゃんとカカオマスが表示されていますが、やはり香料や添加物が目立ちます。

また、安価なチョコレートにはそれなりの理由があり、チョコレートの顔をして実はカカオマスが使用されていないものも多いので注意しましょう。

安易に「チョコレートにはポリフェノールが含まれていて、健康によいとテレビで言っていた」と子どもに食べさせているとカロリーや糖分の過剰摂取に加えてトランス脂肪酸を取り入れていることになります。

コーラ・ゼロ



プロフィール

炭酸の刺激と独特の風味で、根強いファンを持つ清涼飲料水です。甘味料を使用することにより、糖分の摂りすぎを避けることができるようになりました。

カロリーが抑えられているのでたくさん飲んでも大丈夫と思われがちですが、その分ほかの甘味料が多く使われています。やはり飲みすぎには注意するようにしましょう。

Q.「ゼロ、ノン、無」
という表記の意味は？



A.食品100g当たり（飲料の場合には100ml当たり）下記の基準を満たしていれば、0（ゼロ）と表示することができます。

熱量（エネルギー）は5Kcal未満、脂質0.5g未満、飽和脂肪酸0.1g未満、コレステロール5mg未満、炭水化物0.5g未満、ナトリウム5mg未満と決められています。ただ、「ゼロ」の表示があるとはいえ、その代わりに人口甘味料がたくさん使われていることをお忘れなく。

植物性マーガリン(紅花)



プロフィール

バターの原材料は牛乳ですが、マーガリンの主原料は植物性油脂と動物性油脂の混合がほとんどです。JAS規格によって油脂含有率が80%以上のものをマーガリン、80%未満のものをファットスプレッドと区別して表示しています。マーガリン類の中でも紅花油を使ったマーガリンは、キク科の一年草の紅花の種子から採った油を原料としています。リノール酸、オレイン酸を含んだ紅花油は、悪玉コレステロールを減少させる効果があるといわれ、ビタミンEも含まれます。

Q.トランス脂肪酸が多く含まれる食品は？



A.トランス脂肪酸は業務用マーガ

リンやショートニングにも含まれています。菓子パンやケーキ、クッキー、ドーナツ、フライドポテトやフライドチキンなどの食品にはたくさん含まれているので気をつけないと一日2gとされる最大摂取量をすぐにオーバーしてしまいます。ちなみに家庭用マーガリンには平均15%前後、パンケーキなどに使われるマーガリンやショートニングにはトランス脂肪酸が40%も含まれているものがあります。普段の食生活でも十分注意をしましょう。

トランス脂肪酸の摂取は要注意！



トランス脂肪酸とは、植物や魚油から取れた油に商用利用しやすくするため水素添加した不飽和脂肪酸の一部が変化してしまったものです。

天然のトランス脂肪酸は牛やヤギなどの動物の肉や乳にわずかですが含まれています。ただ、天然のものはアメリカなどでも規制からは外されています。

トランス脂肪酸については、衝撃的な判決がアメリカでありました。裁判所が大手ハンバーガーチェーンに対して全米心臓協会に700万ドルを寄付し、トランス脂肪酸の知識を普及するために使用することを命じたのです。また、トランス脂肪酸の使用状況を消費者に知らせるために1500万ドル投じることも命じられました。

この裁判で裁判官は「トランス脂肪酸が心臓や血管に与える害を消費者に広く告知させるべき」とコメントしています。

トランス脂肪酸が多く含まれている食品

トランス脂肪酸が多く含まれている食品にはマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングなどがあります。当然これらを使用して製造されたパンやお菓子、ケーキ、揚げものも含まれるので要注意です。

人体への影響についてはすでにWHO / FAOの2003年のレポートで、虚血性心疾患、認知機能の低下、アレルギー、心臓疾患などがあるといわれ、摂取量は全カロリーの1%未満にするように勧告されています。

トランス脂肪酸について 世界と日本の対応



アメリカでは2003年、スナック菓子製造業者にトランス脂肪酸の使用を禁じる訴訟が行われ業者は代替品にすると約束しました。その後2006年にアメリカ食品薬品局が一食あたり0.5g以上の加工食品にはトランス脂肪酸量の表示を義務付けました。

カナダでもラベルにトランス脂肪酸量の表示義務を決定しています。イギリスではトランス脂肪酸の摂取は一日1.3g以下にする様に勧告が出され、デンマークでは全食品中の2%までとする罰則規定のある行政命令を制定しました。韓国でも2007年にトランス脂肪酸の表示を義務付けました。

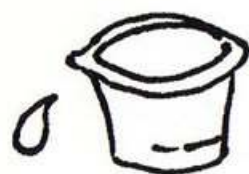
日本では諸外国と比較して食生活におけるトランス脂肪酸の摂取量は少ないといわれて、相対的に健康への影響は少ないという説もありますが本当にそうでしょうか？直接摂取は少ないとしてもパンやお菓子、チョコレート、揚げものなどの食品にショートニングやマヨネーズが使われています。

例えばお菓子を1袋食べるだけで、1日のトランス脂肪酸の摂取許容量を超えるものもあるといわれています。最近ではポテトチップなどのスナック菓子には「トランスファットフリー」と表示されたものありますが、これにはアクリルアミドなどの添加物の問題があります。

厚生労働省が推進している保健機能商品がトランス脂肪酸商品を使用していることなどもあり、消費者庁はガイドラインを定めただけで摂取は個人の判断にゆだねる方針とのことです。

自分でトランス脂肪酸のことを知り、摂取を考える必要があるといえるでしょう。

コーヒーフレッシュ



プロフィール

コーヒーフレッシュは、コーヒー、紅茶などの飲み物に入れるポーションと呼ばれる小型カップに入った液体です。この商品は1970年代、まだクリームやミルクが高かった頃の代用品として生まれたといわれています。いまでも安価で便利のため、家庭から業務用まで幅広く使われています。クリームと間違えてしまいそうですが、主原料は植物性油脂です。ポーションタイプの他に粉末タイプもあり、これはクリーミングパウダーと呼ばれます。あくまでクリームの代用品と認識し、使用はできるだけ控えましょう。

Q. クリームであって
クリームでない？



A. コーヒーフレッシュは、植物性油

脂が原材料に使われています。原料に乳製品が記載されていることはありますが、牛乳やクリームが使われることはほとんどありません。正直に言うと、植物性油脂を香料や着色料、乳化剤などの添加物でクリーム状にしたものなのです。常温で保存できるのが、乳製品を使っていない証拠でもあります。植物性油脂が使われているということは、トランス脂肪酸の危険性もあり、不安のある添加物も使われています。