

\*\*\*\*\*



# 食育ママだより

令和5年1月  
三輝ふれんず No.210  
NPO法人食育ママ

\*\*\*\*\*

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。  
2023年(令和5年)はうさぎ年。正確には「癸卯(みずのと)」。一つの物事が終わり、次に向かって成長・飛躍していくといわれる年です。コロナ禍を乗り越え、力を蓄え準備してきた人たちは、次のステージに向かってピョンと大きな一歩を踏み出す時ということでしょうか。私も是非そうありたいと強く思っております。本年も豊かな食育活動を目指し事業を実施して参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。



## 食品添加物の不使用表示に関するガイドライン策定

これまで… よくわからない	これから よくわかる!
何を添加してないの? 	『何が無添加なのか』『何が使われているのか』が明確になります 例1: 着色料や着色料と類似機能をもつ原材料・添加物※を使用していないときに『着色料無添加』 例2: 『ジュースの赤色はいちごそのものの色です』 ※クランベリー抽出エキスなど
人工ってなに? 	例1: 甘味料や甘味料と類似機能をもつ原材料・添加物※を使用していないときに『甘味料不使用』 例2: 『ラカンカという植物から抽出した甘みを使っています』 ※カンゾウ抽出物など
保存料は使ってないけど、酸化防止剤は使ってるんだ… 	例1: 保存料や保存料と類似機能をもつ原材料・添加物※を使用していないときに『保存料無添加』 例2: 『保存効果を持たせるため、酸化防止剤を使用しています』 ※酸化防止剤やpH調整剤など

2022年3月30日、消費者庁より商品パッケージに記載されている「無添加」や「〇〇〇不使用」などの食品添加物不使用表示について、消費者に誤認を与えないように「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」が策定されました。

食品表示法では、保存料や着色料、甘味料、酸化防止剤など食品に使用しているすべての添加物を商品パッケージに明記しなければならないとされていますが「無添加」「添加物不使用」など添加物不使用表示に関しては規定がなく、食品会社の裁量に委ねられていました。

そのため、原材料に添加物が含まれていても、食品加工時に添加物を使用していない場合には「無添加食品」と表示され、消費者の誤解を招く曖昧なケースがありました。

単に「無添加」の表示や、商品にこだわりがあり品質が良さそうだと消費者にイメージしてもらうための抽象的な文言などが規制の対象となり、今後は何が添加されていないのか明確な表示が必要となります。私たち消費者も食品の安全性について理解し、パッケージの成分表示を読み取り選択していく「選食力」が益々求められるといわれています。

### ♣白菜の即席漬け(食べる分だけ)

《材料》(2人分)

白菜・・・2枚(200g) 塩・・・ふたつまみ  
刻み昆布(又はとろろ昆布)3g ゆずのしぼり汁 小さじ1/2 鷹の爪 少量

《作り方》

- ① 白菜は一口大に切る。レンジ対応ポリ袋に入れ、塩を加える。全体を振って混ぜる。
- ② 袋を開けたまま10秒(500W)加熱する。しんなりしない時は更に約10秒。
- ③ 袋ごと軽く絞り水気を切る。昆布、ゆず絞り汁をかけ、良く混ぜそのまま冷やす。冷えたら器に盛り、小口切りした鷹の爪を散らす。



### ❀❀食育ママを応援してください!! 賛助会員募集❀❀

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)



連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索