

食について考える - あなたは何を選びますか? ~食にこだわる業界人のインタビュー満載~

# 自分に合った食材を選ぶ

オーストラリアでは、2002年より食品ラベルの表記方法が変更され、各食品に含まれている栄養素や原材料などを詳しく記載することが義務付けられました。私たちの口に入る食べ物には、一体どのようなものが含まれているのでしょうか。このページでは、食品ラベルの読み方と食品添加物 (Food Additives) についてご紹介します。



## 食品ラベルの読み方

### ■ 栄養成分表示 (Nutrition Information)

各製品の栄養成分 (Per Serving) と 100g あたりの栄養成分 (Per 100g) を記載。通常、成分はエネルギー (Energy)、タンパク質 (Protein)、脂質 (Fat)、飽和脂肪 (Saturated Fat)、炭水化物 (Carbohydrate)、ナトリウム (Sodium) の順で表示されている。また、「1kJ (キロジュール)」は、4.184kcal (キロカロリー) に等しい。

### ■ アレルギーに関する表記

ピーナッツ・卵などのアレルギーを引き起こす恐れのある原材料が少しでも入っている可能性がある、その旨が記載されている。

| Nutrition Information      |       |          |
|----------------------------|-------|----------|
| Servings Per Package: 33.3 |       |          |
| Serving Size: 15g          |       |          |
| Per Serving                | 15g   | Per 100g |
| Energy                     | 213kJ | 1420kJ   |
| Protein                    | 0.05g | 0.3g     |
| Fat - Total                | 0.01g | 0.07g    |
| - Saturated                | 0.01g | 0.04g    |
| Carbohydrate               | 12.3g | 82g      |
| - Sugars                   | 6.1g  | 40.7g    |
| Sodium                     | 39mg  | 263mg    |

Quantities stated above are averages only.

**Confectionery**  
**Ingredients**  
 Glucose Syrup(Wheat), Sugar, Starch (Wheat), Water, Acid Regulator(Sodium Citrate), Food Acid(Citric Acid), Humectant(Glycerine), Gelatine, Flavours, Colours(102, 110, 122, 124, 133).

We take great care in the preparation of this product, however due to the nature of the processing, trace amounts of Milk, Soy and Peanuts may be present in some packs.

**Storage Instructions**  
 Store in a cool dry place away from direct sunlight.

Please dispose of empty packaging thoughtfully.

Made in Australia

The Perth Express  
 66 Parry Street,  
 Perth WA 6000  
 Australia

Best Before  
 18 APR 08

### ■ 原材料 (Ingredients)

全ての原材料、食品添加物を含まれる割合が多い順に記載。食品添加物は長い名前が多いため、INS 番号と呼ばれる番号が記載されていることが多い。また、イチゴヨーグルトの「イチゴ」など、製品になんらかの特徴がある場合、その原材料が全体の何%入っているかも記載されている。

### ■ 保存方法 (Storage Instructions)

### ■ 原産国

(Made in/ Product of Australia)

### ■ 製造元 (Manufacturer)

### ■ 賞味期限 (Best Before)

「Use by」は消費期限を指す。

## 「Made in Australia」と「Product of Australia」

オーストラリアで製造された多くの食品には、「Made in Australia」と「Product of Australia」のどちらかが表記されている。「Made in Australia」とは、原材料は輸入されたが、全て、またはほとんどの加工がオーストラリア国内で行われた製品に記

載され、50%以上の製造コストが国内で賄われていることを指す。逆に「Product of Australia」は、ほとんどまたはすべての原材料の生産、製造が国内で行われた製品に表示される。

## ラベル貼示の必要がないもの

- 精肉、果物、野菜、ナッツ類
- レストランで売られているもの
- ベーカーリーなど、その場所で作られてパッケージされ、販売されているもの
- テイクアウトショップなど、客がいるところでパッケージされるもの
- パッケージを通して中身が見える果物や野菜 (もやしを除く)
- デリバリービザなど、客の注文で配達されるもの
- 学校の文化祭など、チャリティーイベントで売られるもの
- 12パック入りのチップスなど、それぞれが個装されているもの (外側のパッケージには表示が必要)

また、チューインガムなどパッケージが小さいものや、ハーブやスパイス、お茶やコーヒーなど、栄養素がわずかなものには栄養成分の表示は必要ない。

## INS 番号とは

International Numbering System の略。国際食品規格委員会 (Codex Alimentarius Commission) によって定められた食品添加物の国際番号システムで、おおまかな分類は右記の通り。

※ヨーロッパ圏で生産された食品には、番号の前に「E」がついている。

|             |              |
|-------------|--------------|
| 100 ~ 199   | 着色料          |
| 200 ~ 299   | 防腐剤、保存料      |
| 300 ~ 399   | 酸化防止剤        |
| 400 ~ 499   | 増粘剤、安定剤、乳化剤  |
| 500 ~ 599   | pH 調整剤、固化防止剤 |
| 600 ~ 699   | うま味調味料       |
| 900 ~ 999   | その他          |
| 1100 ~ 1599 | 上記分類以外のもの    |