

食品パッケージの  
表示に注目!  
これって、どういう意味?

# Cholesterol

私たち人間の体にとって必要な、脂質の一種であるコレステロール。しかし、生活習慣病などとの関わりなどもある、『No Cholesterol』や『Low Cholesterol』などと表示された商品を見かけます。一体、コレステロールとは?

## コレステロールとは

細胞膜を形成する脂肪の一種で、細胞を支えたり、ホルモンの原料になるなどの役割を担っています。肝臓で作られるとともに、食事からも体内に吸収され、余分なものは排出されるなど、体の中でバランスがとられています。コレステロールは、玉子、魚卵、肝、内臓ごと食べる魚等に多く含まれ、過剰に摂取すると、血中コレステロール値が高くなり、動脈硬化や心疾患などの原因となります。

### Cholesterolに関する表示例

#### Low Cholesterol

『製品全体のうち、コレステロールが0.02%以下であること』に加え『脂肪分が固体の製品ならば3%以下、液体の製品ならば1.5%以下』、もしくは『飽和脂肪酸が20%以下、不飽和脂肪酸が40%以上』である場合に表示される。



#### No Cholesterol = Cholesterol Free

『製品全体のうち、コレステロールが0.003%以下であること』に加え『脂肪分が固体の製品ならば3%以下、液体の製品ならば1.5%以下』、もしくは『飽和脂肪酸が20%以下、不飽和脂肪酸が40%以上』である場合に表示される。



#### 飽和脂肪酸とは

肉や乳製品など動物性食品などに多く含まれる脂肪酸。常温では固体で存在するため、体の中で固まりやすく、摂取しすぎると、悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化をまねく原因になる。

#### 不飽和脂肪酸とは

植物性の油や魚に多く含まれる。常温では液状で存在し、酸化されにくく、動脈硬化や心疾患を招きにくい油として知られている。血中の中性脂肪やコレステロール量の調節を助ける働きがある。

ココに  
注意!

コレステロール関連のこれらの表示は、植物油やマーガリンなどでよく見かけます。ですが、これらの表示がなくても植物由来の食品には、基本的に元々コレステロールは含まれていません。また、コレステロールゼロでも、高カロリー（Energy）である場合がありますので、過剰摂取には注意しましょう。

## 栄養成分表示の読み方

商品の裏面にある『栄養成分表示』。これは商品に含まれている、また1回に摂取できる栄養成分の量を知る手がかりになります。ここに記載された各項目の意味と、オーストラリア政府が推奨する、平均的な大人※が一日に摂取するべき量の目安について紹介します。

※オーストラリア人口の男女の平均身長・体重・年齢などにより割り出した大人を想定。あくまで摂取の目安としての参考値。

項目	日本語訳	一日に必要な量
Energy	熱量 (エネルギー)	8,700 kJ
Protein	たんぱく質	50 g
Fat	脂質	70 g
Saturated Fat	飽和脂肪酸	24 g
Carbohydrate	炭水化物	310 g
Sugars	糖質	90 g
Dietary Fibre	食物繊維	30 g
Sodium	ナトリウム	2,300 mg

注1) 商品によって、記載されている項目は異なることがある。注2) 熱量の単位として、通常日本ではカロリー (Calorie) が使われるが、オーストラリアではジュール (Joule) が用いられる。計算式: 1 kJ = 0.24 kcal、1 kcal = 4.18 kJ (kcal <Kilo Calorie> は、商品によって Cal <Calories> と表示されている場合がある)