その他、知っておきたい表示

食品添加物関連

No Artificial Colours
着色料無添加

No Artificial Flavours
香料無添加

No Added Preservatives
防腐剤無添加

No Added MSG
グルタミン酸ナトリウム（化学調味料）無添加

アレルギー関連

Gluten Free
グルテン不使用

小麦やライ麦などに含まれるタンパク質『グルテン』は、アレルギー反応を起こす場合があり、その『グルテン』が使用されていないという表示。パンやパスタなど小麦の消費量が多い西洋文化には、グルテンアレルギーを持つ人が多いため、パンやソーセージでよく見かける。

Dairy Free
乳製品不使用

食物アレルギーの主な原因となる乳製品が使用されていないという表示。オーストラリアでは『Dairy Free』と表示される。

Lactose Free
ラクトース不使用

牛乳に含まれる糖分である乳糖（ラクトース）が使用されていないという表示。この成分は分解しにくく、体内で異常発酵するため、この『ラクトース』が含まれる牛乳などを飲むとお腹の調子が悪くなるなどの症状が起こる。

油関連

Baked Not Fried
『揚げずに焼きました』

『油で揚げていない』ということ。しかし、一見ヘルシーなようだが、それでもなお多くの油を使って作られている場合もあるので注意が必要。

卵関連

Cage Eggs
ケージ

『鶏舎の狭いカゴに入れられ育った鶏の卵』という意。そうして育つ鶏は生産者の目が行き届きやすく、コストが低く済むため安価で供給できる。

Free Range Eggs
フリーレンジ

『農場内を放し飼いにされ、自由に動き回って育った鶏の卵』という意。病気や外部からの攻撃を避けるため、コストは『ケージ』より高くなりがち。

Barn-laid Eggs
バーンレイド

『鶏舎の中を自由に動きまわることはできるが、外に出ることはできない環境で育った鶏の卵』という意。ケージとフリーレンジの中間にあたる。

Organic Eggs
オーガニック

『オーガニック（有機栽培）の飼料だけを与えられて育った鶏の卵』という意。概ね高価である。ほとんど場合、フリーレンジで育てられている。

肉関連

Lean Beef

『脂肪分10%以下、飽和脂肪酸4%以下、コレステロールが0.095%以下の肉』という意。『Extra Lean』と呼ばれる、さらに各数値の設定が低いものもある。

Hormone Free

『成長促進ホルモンを与えられずに育てた』という意。成長促進ホルモンを与えて育てられた家畜と区別されるためのもので、表示は任意である。

© THE PERTH EXPRESS