

3限目 食品添加物と量

どんな食品でも摂り過ぎはからだに良くありません。
食品添加物も同じで、からだに及ぼす影響は「摂取量」によって異なります。



▲安全な量とは

食品添加物はそれぞれに「一生毎日摂取し続けても健康への悪影響がないとされる1日あたりの摂取量 (ADI)」が科学的なデータに基づいて設定されています。



計算してみよう
体重50kgの人が使用基準上限までソルビン酸(保存料)が含まれたハムを1日にどれだけ食べるとADIに達するのか?

●ソルビン酸のADI
体重1kgあたり25mg/日

●ハムへの使用基準上限
1gあたり0.002g

体重50kgの人のADI
25(mg) × 50(kg) = 1250mg (1.25g)

ハムの量に置き換える
1.25(g) ÷ 0.002(g) = 625g/日



∵ 625gはスライスハム約60枚分 ∵

適切な量を摂取している限りADIを超えることはありません



あんあんくん 第88話 カロリー(エネルギー)の豆知識

1 う〜ん... 食べたけれどカロリーが気になる...

「カロリー」ってどうやって計算しているのかしら?

2 実は!主にエネルギーになるのはこの3つの栄養素なんだ

たんぱく質 脂質 炭水化物 +アルコール

※ビタミンやミネラルなどはエネルギーに含まれません

3 たんぱく質 1g 4kcal
炭水化物 1g 4kcal
脂質 1g 9kcal
アルコール 1g 7kcal

脂質はカロリーが高いからね

それぞれ量をエネルギー産出量に置き換えて合計しているんだよ

4 どれもエネルギーになるけれど、栄養素ごとの役割もあるからバランス良く食べるようにしてね!

食べる量にも気を付けなきゃ

コープ北陸 安全政策部からお知らせ

安全・安心認証商品(あん・にん)マークがなくなります



理由 1 コープ北陸の安全確認のとりくみを4つから5つへと内容を強化

理由 2 事業者に対する衛生管理業務の義務化、食品衛生法の改正や厳罰化

詳しくはこちら



上記の理由から他商品と安全性に対する差がなくなってきたためマーク表示を廃止します。マークがなくなっても商品が安全であることに変わりはありません。安心してご購入ください。

答えてポイントをもりおう!!

あんあんクイズ

法律における食品添加物の分類はいくつでしょう?

- ① 800(分類)
- ② 10(分類)
- ③ 4(分類)

正解者の中から抽選で20名様に500ポイントを進呈します。当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。※ポイントの進呈は、とやま生協・コープいしかわ・福井県民生協の組合員が対象です。

応募方法 注文用紙もしくはパソコン、携帯電話はがきから応募できます(何回でも応募可能)。 応募締切 2024年3月22日(金) (注文用紙は2月2回~3月4回)

注文用紙でのご応募の場合
6桁注文番号欄に**応募番号【370200】**を、注文数欄にクイズの答え(番号)をご記入ください。

パソコンや携帯電話からのご応募の場合
ホームページの応募フォームから必要事項を入力してご応募ください。

ホームページ **あんあんクイズ** 検索 携帯電話からのご応募はこちら▶

はがきでのご応募の場合
①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤電話番号 ⑥ご所属の生協(とやま生協・コープいしかわ・福井県民生協)を明記して下記の宛て先までお送りください(当日消印有効)。

宛て先 〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地
コープ北陸事業連合 安全政策部「あんあんクイズ」係

前回(12月号)のクイズ Q. ノロウイルスの特徴について正しいのはどれでしょう?
① 大きくて肉眼で見ることができる ② 感染力が強く少量で発症する ③ 熱に強い
正解は「② 感染力が強く少量で発症する」

※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。

