

質問

塩分について、精製塩（塩化ナトリウム）とにがりが入ったミネラル塩（マグネシウムが入っているもの）では、体内では違う役割があると思っています。塩分量を考えるときに、先生は精製塩とミネラル塩を区別していますか。

また、減塩と一概に言っても、農家さんのように体を動かす人と、デスクワーカーのように運動量の少ない人とでは違うのではないのでしょうか。自分の一日の運動量を見定める必要があると思っています。

回答

精製塩もミネラル塩も、減塩としては一緒のくくりとして考えています。ミネラル塩は味の違い、おいしさという点では異なると思います。しかし、単純にナトリウムという点では由来が何であっても体への作用は一緒と考えています。

健康のことを考えると、日本人はナトリウムを摂りすぎの状態です。今みたいに暑いときには塩飴も有効ですが、それで逆にナトリウムを摂りすぎて体に悪いことにもなりかねないので、気を付けてナトリウムと付き合い合っていただきたいです。

質問

遺伝子組換え食品の表示について、豆腐や納豆の大豆には、「遺伝子組換えでない」や「分別生産流通管理済み」が書いてあるものを見かけるが、油には大豆を使ったものでもその記載があるものを見かけません。その表示基準について教えてください。

また、書いていないものについて、遺伝子組換えのものが使用されているかを消費者はどのように判断すればよいですか。

回答

遺伝子組換えの表示のルールは2001年に決まりました。油、しょう油や異性化糖については、遺伝子組換えの表示の義務はありません。組換えられた遺伝子や、組換えられた遺伝子が作るたんぱく質は、油を精製する段階で高圧・高熱にかけられるため分解してしまいます。豆腐は高熱ではありますが、分解されずに残っています。豆腐や豆乳等、分解されずに残っているものには、「遺伝子組換え」「遺伝子組換え不分別」の場合に表示が義務付けられています。

なぜ油が表示されないのかというと、分解されるとPCR検査で検出されないため、検査して分かるものに対して表示を義務付け、分からないものについては表示しないルールとなりました。

今では、「遺伝子組換えでない」と表示するには検査した時に全く検出されないことが必要で、少しでも検出された場合は「分別生産流通管理済み」と表示するようにルールが厳しくなりました。

製品によっては油でも「遺伝子組換えでない」と表示されているものもありますが、これは分解される前の原材料を検査して任意で表示しているものです。すべての油に表示されているものではないため、消費者が選ぶことは難しいです。

質問

最近、海外旅行をした友人から現地で購入したインスタントラーメンを土産としていただき、その食品表示が日本の表示とよく似ていました。これは、例えば国際条約等があり、それを国内法に取り込んでいるために似ているのでしょうか。海外旅行の際に役に立つように思いました。

回答

食品表示について国際条約等はありませんが、WHO（世界保健機関）とFAO（世界食糧農業機関）が合同で国際的な食品規格をつくるコーデックス委員会があります。コーデックスでは、食品表示のガイドラインをつくっており、それを参考にしながら各国が食品表示のルールを定めています。たとえば、原材料は多いもの順で表示するとか、栄養成分表示の書き方も似ています。海外ではアレルギー表示は太字で書いてあったりしますので、覚えておくと便利だと思います。