

2010

家庭最新資料

第5号

2010年6月1日現在

INDEX

●表紙	目次..... p. 1
●特集	食品表示どう読み解く..... p. 2
●用語解説	私たちの生活を振り返るためのキーワード..... p. 3 口蹄疫, 貸金業法改正
●旬 Recipe	30分でできる夏レシピ..... p. 4 ・ゴーヤーチャンプルー ・アジの南蛮漬け～フライパンでつくる～



●「食品表示」のルール ●

このところの健康志向や食品安全の問題もあって、消費者の「食品表示」に対する関心がますます高まってきた。私たちは、日頃よく目にする「食品表示」を正確に読み解くことが大切である。

「食品表示」にかかわる法律には以下のものがある。

表示のルールを定める(表示しなければならぬことを定める)	JAS法	食品の品質を正しく伝え、消費者の商品選択の助けとなる
	食品衛生法	食の安全を確保する
	計量法	適正な計量の実施を確保する
大げさな表示などを取り締まる(表示してはならないことを定める)	健康増進法	栄養成分表示のルールを定める 健康増進効果などに対する誇大広告を取り締まる
	景品表示法	虚偽、誇大な表示を取り締まる
	不正競争防止法	不正な競争を防止する

● 栄養に関する表示ルール ― 健康増進法 ●

健康増進法の栄養表示基準は、他の商品や一般商品と比較して、「低」「ひかえめ」「少」「ライト」「ダイエット」「オフ」と表示する場合の基準を定めている。

たとえば、熱量が低減されたことを表示する場合には、どの商品と比べたかを明記したうえで、100gあたり40kcal(清涼飲料水などの場合は100mlあたり20kcal)以上低減されていなければならない。

また、食品100g(飲料ならば100ml)あたりに含まれる量が基準値未満であれば、「無」「ゼロ」「ノン」「レス」と表示することができることになっている。

■ **カロリーゼロ(ノンカロリー)** …100g(飲料ならば100ml)あたり5kcal未満のもの。

■ **カロリーオフ(カロリーライト)** …100g(飲料ならば100ml)あたり20kcal以下の低カロリーのもの。

■ **糖類ゼロ(無糖、シュガーレス、ノンシュガー)** …砂糖・果糖・乳糖などの糖類が100g(飲料ならば100ml)あたり0.5g未満のもの。ただし、含まれる糖類だけを問題にするため、でんぷんや甘味料を含んでいる場合も「糖類ゼロ」と称される。

■ **糖質ゼロ** …食品100g(飲料ならば100ml)あたり糖質が

0.5g未満のもの。砂糖・果糖・乳糖などの糖類のほか、でんぷん、オリゴ糖、甘味料など、糖質全体の量を問題にする。

■ **砂糖不使用** …砂糖を使っていないものをいい、糖類ゼロや糖質ゼロとは異なる。ぶどう糖や果糖など他の糖類が含まれていても砂糖が使われていなければ「砂糖不使用」とされる。

●「カロリーハーフ」って何? ●

一方、「ハーフ」「半分」「2倍」「1/4」などについての表示ルールはこれまで明確でなかった。また、単位が統一されていないため、たとえば「1杯(12g)あたり」と「1杯(16g)あたり」では、消費者が比較しにくいという問題もあった。

そこで消費者庁は、「ハーフ」「2倍」「1/4」などの表示についても栄養表示基準に基づく相対表示とし、比較対象を明示するよう、2010年5月12日にメーカーや自治体に通知し、9月30日までの約4か月間で表示の適正化を図るよう求めた。

また、食品単位あたりで比較した相対表示の場合、食品単位あたりの比較であることを明記するのが望ましいとされた。たとえば、「1杯(12g)あたり」と「1杯(16g)あたり」で比較して相対表示する場合は、「～と比べて1杯あたりのカロリーが1/2減になる」などと表記されることになる。

なお、栄養成分表示は任意表示である点にも注意しておかなければならない。「ノンカロリー」などの強調表示をする場合は、あわせてエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質・食物繊維)、ナトリウムの順に栄養成分を表示しなければならないが、そうでない場合は、栄養成分を表示するかどうかはメーカー側の自由である。

● 味覚に関する表示 ●

「うす塩味」や「甘さ控えめ」などは味覚に関する表示で、栄養表示基準の規制対象ではないため、栄養成分の表示は不要である。塩分やカロリーなどが少ないと勘違いしやすい表現には注意が必要である。表示のポイントを知り、商品選択に生かすようにしたい。

●口蹄疫

2010年4月20日、宮崎県で口蹄疫^{こうていえき}の症状を示す牛が確認され、その後、感染が拡大している。

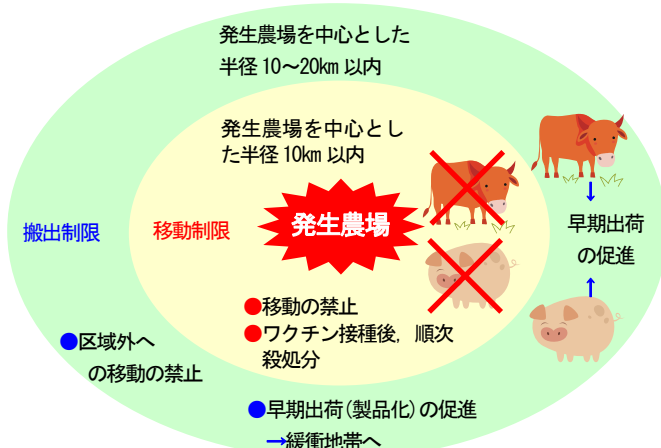
口蹄疫とは、牛、豚、羊、山羊、鹿、猪などの偶蹄類^{ぐていりゅうい}が感染する病気で、病名は、発病動物の口や蹄^{ひづめ}などの周辺の皮膚や粘膜に水ぶくれができることに由来する。

口蹄疫が発生すると、「口蹄疫に関する特定家畜伝染病^{ぼうえき}防疫指針」に基づき、移動制限と殺処分による感染拡大防止措置がとられる。口蹄疫に感染した動物の肉や、牛乳などのそれに由来する食品を食べても人に感染することはないが、感染力が強く、ワクチン効果に限界があるなど、防疫上の問題があるためである。

ウイルスの感染力は極めて強く、陸上で60km、海上で250kmもの距離を風で伝播^{でんぱ}するといわれている。致死率は幼畜で50%を越えるが、成畜では数%程度である。しかし、運動障害や採食困難に陥り、家畜としての価値を失うケースが多い。そのため、直接的な経済被害は極めて大きい。また、畜産物の流通にも影響が大きく、間接的に生じる社会経済的な被害も甚大である。

口蹄疫のワクチンは、発症を抑えることはできるが、感染を完全に防ぐことはできない。そのため、新たな感染や発症をおさえ、ウイルスを排泄^{はいせつ}する動物を減らすことで感染拡大の速度を遅らせるために接種される。接種した動物は移動を制限され、順次殺処分される。

口蹄疫が発生していない地域で予防的にワクチンを接種すると、感染しても症状を示さないために感染動物が見逃され、被害が拡大する可能性がある。このため、予防としてのワクチン接種はおこなわれない。発生のない地域では、ウイルスが侵入しないよう、消毒や害虫駆除^{くじよ}などの衛生管理を徹底するしかない。



●貸金業法改正

「貸金業法」は、消費者金融などの貸金業者の業務、貸金業者からの借り入れなどについて定める法律である。近年、返済しきれないほどの借金を抱える多重債務者の増加が深刻な社会問題となったことから、これを解決するため、2006年12月に改正法が可決・成立し、2010年6月18日から完全施行される。

新しい貸金業法は、借り過ぎ・貸し過ぎを防いで多重債務問題の解決を図り、利用者が安心して借りることができる貸金市場をつくることを目的としている。

〔改正のポイント〕

総量規制

借りることのできる総額に制限が設けられ、貸金業者からの借り入れ残高が年収の3分の1を超える場合、新規の借り入れができなくなる。ただし、個人が貸金業者から借り入れる場合に限られ、銀行などからの借り入れや、法人名義での借り入れは対象外。

年収を証明する書類

借り入れの際、基本的に、源泉徴収票^{げんせんちようしゅうひょう}や給与明細などの「年収を証明する書類」が必要となる。これを提出しないと、借りられなくなる場合もある。

上限金利の引下げ

法律上の上限金利には、以下の2つがある。

①利息制限法の上限金利

貸付額に応じ15~20%（超過すると民事上無効）

②出資法の上限金利

改正前は29.2%（超過すると刑事罰）

これまで、出資法の上限金利29.2%と利息制限法の上限金利15~20%の間の金利でも、一定の要件を満たすと有効であった（グレーゾーン金利）。そこで、出資法の上限金利が20%に引き下げられ、グレーゾーン金利が撤廃された。これによって、上限金利は利息制限法の水準（貸付額に応じ15~20%）となる。

貸金業者への規制強化

貸金業への参入条件が厳格化され、純資産 5,000 万円以上となる。また、法令遵守^{じゆんしゆ}のための助言・指導をおこなう貸金業務取扱主任者について、資格試験を導入し、合格者（主任者登録を受けた者）を営業所ごとに配置することが義務化される。

ゴーヤーチャンプルー

アジの南蛮漬け

30分できる
夏レシピ

ゴーヤー

分類：ウリ科ニガウリ属

別名：ツルレイシ、ニガウリ

熱帯アジア原産のゴーヤーはミネラル、ビタミンが豊富。独特の苦味には食欲増進効果がある。

●ゴーヤーチャンプルー



材料	(4人前)
ゴーヤー	1本
木綿豆腐	1丁
豚肉(うす切り・3cm幅)	100g
卵	1個
ごま油	大1
塩・こしょう・しょうゆ	適宜
(削りぶし)	適宜

❖つくり方❖

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをスプーンでこそげとり、薄切りにして塩をふってもみ、水洗いして水けを切る。
- ②木綿豆腐は重しをして、厚みが半分くらいになるまで水切りし、食べやすい厚みに切る(手でちぎってもよい)。
- ③フライパンにごま油を熱したら豆腐を炒め、強火で焦げ目をつけたら一度取り出しておく。
- ④豚肉を炒めて、色が変わったら、ゴーヤーを加えて炒め合わせる。
- ⑤④に豆腐をもどして、塩・こしょうで味をととのえ、割りほぐした卵を回し入れてざっくりと混ぜる。香りづけにしょうゆを落として仕上げる。
- ⑥器に盛る。好みで削りぶしを散らす。

アジ(マアジ)

分類：アジ科

別名：ホンアジ、キアジ(沿岸)、クロアジ(沖合)

世界中の暖海域に分布する回遊性魚類。アミノ酸が多く含まれ、独特のうまみがあり、カルシウムも多い。

●アジの南蛮漬け～フライパンでつくる～



材料	(4人前)
アジ(三枚におろしたもの)	3匹分
たまねぎ・ピーマン・パプリカ	1/2個
にんじん	1/2本
漬け汁 酢	50cc
しょうゆ	大2
砂糖	大1
小麦粉・揚げ油	適宜
塩・こしょう	適宜

❖つくり方❖

- ①水けを切り、塩こしょうして下味をつけたアジに小麦粉をつける。余分な粉ははたいておく。
 - ②漬け汁の調味料をよく混ぜ合わせて南蛮酢をつくり砂糖が溶けるまで加熱しバットにうつす。せん切りにした野菜も入れて、なじませておく。
 - ③フライパンに多めの油を入れて中火にかけ、160～170℃ぐらいになったら、アジを入れてゆっくりと揚げ焼きにする。色が変わったらひっくり返し、最後は強火にしてカリッとさせる。
 - ④揚げたてのまま、②の南蛮酢に漬け込んで、まんべんなく味がしみるように、上下を時々返して冷まし、漬け汁ごと器に盛る。
- ※冷蔵庫で2～3日はもつので常備菜としてもよい。