

2011

家庭最新資料

第6号

2011年1月10日現在

INDEX

●表紙	目次……………p. 1
●特集	食品成分表・アミノ酸組成表が改訂されました……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 ライター規制、ワクチン接種の負担軽減
●旬 Recipe	30分でできる冬レシピ……………p. 4 ・切り身魚のなべ照り焼き ・油揚げとかぶのみそ汁



● 日本食品標準成分表 2010 ●

2010年11月、「日本食品標準成分表2010」が公表された。これは、2005年の「五訂増補日本食品標準成分表」の公表以来、5年ぶりの改訂である。内容的には、新たに7つの成分項目が追加収載されたにとどまり、「五訂増補日本食品標準成分表」の再増補に近い性格のものである。

● 改訂の概要

① F A O 報告書への対応

F A O (国際連合食糧農業機関) 報告書の推奨する好ましい方法にのっとり、アミノ酸組成がわかっている食品について、アミノ酸組成から求めるたんぱく質(アミノ酸組成によるたんぱく質)が収載された。

同様に脂質も、脂肪酸組成がわかっている食品について、脂肪酸組成から求めるトリアシルグリセロール当量が収載された。

(参考) 主要成分の収載・表示方法

		たんぱく質	脂質	炭水化物
F A O 報告書 (2003)	好ましい方法	アミノ酸組成から算出したアミノ酸残基の総和として表示	脂肪酸をトリアシルグリセロール当量として表示	単糖、二糖、でんぷんなどをそれぞれ定量のうえ、単糖当量として表示
	許容し得る方法	窒素量×換算係数で求めた量を表示	溶媒可溶性物質を重量法によって測定した量を表示	差引き法による量を表示
日本	現行	窒素量×換算係数で求めた量を表示	溶媒可溶性物質を重量法によって測定した量を表示(ただし、脂肪酸組成のデータあり)	差引き法による量を表示
	今回改訂後	上記に加え、一部食品についてアミノ酸組成から求めたアミノ酸残基の総和を追加表示	上記に加え、一部食品についてトリアシルグリセロール当量を追加表示	差引き法による量を表示

これまで、たんぱく質については、窒素量に一定の係数を乗じて得られた数値、脂質については、トリアシルグリセロール以外の脂質も含めた成分値が収載されていたが、推奨方式をとることにより、実際に摂取されているたんぱく質やトリアシルグリセロールの量を、より正確に把握できるようになった。

なお、F A O 報告書では、炭水化物についても、でんぷんや単糖などを直接分析して示す方法が推奨されているが、今回の改訂では見送られている。

現行方式による成分値を用いて各種施策が組み立てられていることや、推奨方式と現行方式の混用を避けることなどから、「アミノ酸組成によるたんぱく質」「トリアシルグリセロール当量」については、付加情報として収載された。

② 食事摂取基準への対応

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準2010年版」にありながら、これまで食品成分表に収載されていなかった「ヨウ素」「セレン」「クロム」「モリブデン」「ビオチン」の成分値が、主要食品について収載された。

③ 成分表の呼称

どの時点での最新の情報が収載されているかを明確にするため、「日本食品標準成分表2010」とされた。

● アミノ酸成分表2010 ●

アミノ酸成分表は、1966年に「日本食品アミノ酸組成表」として日本ではじめて策定・公表された後、「四訂日本食品標準成分表」のフォローアップの一環として抜本的な改正がおこなわれ、1986年に「改訂日本食品アミノ酸組成表」として公表された。その後、「四訂成分表」については、2000年に改訂されて「五訂日本食品標準成分表」が公表され、2005年には「五訂増補日本食品標準成分表」が公表されたが、アミノ酸成分表については、「四訂成分表」に準拠した「改訂日本食品アミノ酸組成表」以降、改訂がおこなわれていなかった。そこで、今回、およそ25年ぶりに見直しがおこなわれ、「日本食品標準成分表準拠アミノ酸成分表2010」がとりまとめられた。

● 改訂の概要

① 収載食品

収載食品の食品番号、配列、食品名などについて、「五訂増補成分表」および、同時に改訂された「日本食品標準成分表2010」と整合するように見直しがおこなわれた。また、一部の食品について原材料割合から計算で算出した成分値が新たに収載された。

② 成分項目

新たに「水分」「アミノ酸組成によるたんぱく質」「アミノ酸合計」および「アンモニア」が追加された。また、「リジン」は「リシン(リジン)」、「スレオニン」は「トレオニン(スレオニン)」と表記された。

●ライター規制

2010年12月27日、「消費生活用製品安全法施行令の一部を改正する政令」及び関係省令等が施行された（公布は11月10日）。この改正で注目されるのは、ライターが特定製品及び特別特定製品（消費生活用製品安全法）に追加され、PSCマークの対象となる点である。これによって、安全に関する技術基準を満たさないライターは、2011年9月27日以降売ることができなくなる。その大きなねらいは、子どものライター使用による事故の多発を鑑み、その防止をはかることであり、子どもが簡単に操作できない対策＝チャイルドレジスタンス機能（CR機能）が求められることになる。規制の対象となるのは、いわゆる使い捨てライターと多目的ライター（点火棒）であり、高級ライターはこれに含まれない。

ライターのCR機能の例としては、子どもの力では押せないよう着火スイッチを重くしたり、ストッパー等の安全装置を組み込んだりしたものがあり、規制に先がけてすでに販売が始まっている。

ライターは正しく捨てましょう

わが国では、年間約6億個のライターが流通しており、そのほとんどがプラスチック製の使い捨てライターである。ガスを残したまま廃棄すると、清掃車両・処理施設の事故や火災の原因となる恐れがある。

安全確認：火の気のない、風通しのよい屋外で行う。

- ① 周囲に火の気のないことを確認する。
- ② 操作レバーを押し下げる。着火した場合はすぐに吹き消す。
- ③ 輪ゴムや粘着力の強いテープで、押し下げたままのレバーを固定する。
- ④ ガスの噴出の有無を確認する。「シュー」という音が聞こえれば噴出している。聞こえない場合は、炎調整レバーをプラス方向いっぱいにする。
- ⑤ この状態のまま、付近に火の気のない風通しのよい屋外に半日から1日置く。
- ⑥ 放置後、念のために着火操作をして、火が着かないことを確認する。
- ⑦ 自治体のルールに従って、正しく廃棄する。



●ワクチン接種の負担軽減

2011年に入ってから、子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンについて、その接種費用が無償になった地域がある。これは、平成22年度補正予算の成立を受けて、「子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業」がスタートしたためで、そのなかに、これらの3種のワクチン接種に対して国の公費負担が定められている。

●対象疾病・ワクチン

子宮頸がん予防（HPV）ワクチン
【接種対象者】 中学校1年生（13歳相当）～高校1年生（16歳相当）の女子：3回接種（例外もある）
【標準的な接種パターン】 ・中学1年生（13歳相当）の女子に3回接種
ヒブ（インフルエンザ菌b型）ワクチン
【接種対象者】 0～4歳の乳幼児
【標準的な接種パターン】 ・生後2か月以上7か月未満に開始：3回接種（初回），3回接種からおおむね1年の間隔に1回接種（追加）
小児用肺炎球菌ワクチン
【接種対象者】 0～4歳の乳幼児
【標準的な接種パターン】 ・生後2か月以上7か月未満に開始：3回接種（初回），3回接種から60日以上の間隔に1回接種（追加）

注：接種費用の9割を国と市町村が折半して助成し、残り1割は市町村の判断に任せて運用する。そのため、全額無償とするには、残り1割の負担分について、市町村の助成を上乗せする必要がある。また、交付金の対象や期間など、詳細についても市町村によって異なる場合がある。

●対象期間

2010年11月26日～2012年3月31日

注：2012年4月以降の接種は事業の対象にならないため、自己負担となる。

子宮頸がん予防ワクチン 子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）のうち、最も多い型のウイルス感染を予防する。

ヒブワクチン Hib（ヒブ）はインフルエンザ菌b型の略称である。名前は似ているが、風邪症候群のインフルエンザウイルスとは異なる。Hibに感染すると、髄膜炎や肺炎などさまざまな感染症を引き起こし、重症化することがある。

切り身魚のなべ照り焼き 油揚げとかぶのみそ汁

30分で作れる
冬レシピ

切り身魚（ブリ、ギンダラなど）

ブリ

分類：アジ科ブリ属

別名：ワラサ→メジロ→ブリ（関東）、ハマチ→メジロ→ブリ（関西）など

回遊性の大型肉食魚で、大きさによって呼び名が変わる出世魚でもある。

かぶ

分類：アブラナ科アブラナ属

別名：カブラ、カブナ、カブラナ、スズナ

代表的な根菜で、世界中で利用されている。特徴的な根の部分食用とするほか、茎や葉の部分も青菜として利用される。春の七草のひとつ。

● 切り身魚のなべ照り焼き



材料	（4人前）
魚の切り身（ブリ、ギンダラなど）	4切
塩	小1 1/3
かたくり粉	小1 1/3
しょうゆ	大1 1/3
みりん	大1 1/3
酒	大1 1/3
油	大1

❖ 作り方 ❖

- ① 魚は両面に塩をふり、5分くらいおく。その後、汁けをふいて、かたくり粉を全体にうすくまぶす。
 - ② フライパンに油を熱し、魚を入れて強火で30秒、中火で1分30秒～2分焼き、こげ色がついたら裏返して同様に焼く。
 - ③ 魚を一度、皿に取り出し、フライパンの油を捨てる。
 - ④ 同じフライパンに調味料を入れて火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。
 - ⑤ 魚をフライパンにもどし、たれをからめる。
 - ⑥ 器に盛る。
- ※好みで焼いたししとうがらしを添えてもよい。

● 油揚げとかぶのみそ汁



材料	（4人前）
かぶ	小4個
油揚げ	1枚
だし	3カップ
みそ	大2

❖ 作り方 ❖

- ① 油揚げは熱湯に入れて、さっと油抜きをする。湯をよくきり、さめたら横半分に切って幅1cmの短冊切りにする。
- ② かぶは茎を少し残して切り、土をよく洗い落とす。皮をむいて1個を8等分にする。
- ③ なべにだしとかぶを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 油揚げを入れてさっと煮て、みそを溶き入れる。