

2016

家庭最新資料

第14号

2016年1月12日現在

INDEX

●表紙	目次..... p. 1
●特集	食品成分表の大改訂 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 再婚禁止期間, カフェイン中毒死
●Recipe	30分でできる冬レシピ..... p. 4 ・ホタテのガーリックソテー ・ブロッコリーとえびのサラダ



●日本食品標準成分表の改訂と公表●

2015年12月25日、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会は、日本食品標準成分表を5年ぶりに改訂・公表した（図1）。

- ・日本食品標準成分表2015年版（七訂）
 - ・日本食品標準成分表2015年版（七訂）アミノ酸成分表編
 - ・日本食品標準成分表2015年版（七訂）脂肪酸成分表編
 - ・日本食品標準成分表2015年版（七訂）炭水化物成分表編
- 今回は、15年ぶりに収載食品の拡充や、新たに炭水化物成分表を作成するなど、大幅な改訂となっている（表1）。また、書籍の発売と同時に全ての内容をWEBで公開し、PDFやExcelファイルデータをダウンロードして使うことができるようになっている。

●改訂のポイント●

1. 収載食品の充実

収載食品数を約300食品増加（1,878食品→2,191食品）。主な追加食品は次のとおりとなっている。

- (1) 日本人の伝統的な食文化を代表する食品（刺身、天ぷらなど）

表1 日本食品標準成分表の沿革

名称	公表年	食品数
日本食品標準成分表改訂	昭和25年（1950年）	538
日本食品標準成分表三訂	昭和29年（1954年）	695
日本食品標準成分表四訂	昭和38年（1963年）	878
日本食品標準成分表五訂	昭和57年（1982年）	1,621
日本食品標準成分表五訂増補	平成12年（2000年）	1,882
日本食品標準成分表	平成17年（2005年）	1,878
日本食品標準成分表2010	平成22年（2010年）	1,878
日本食品標準成分表2015年版（七訂）	平成27年（2015年）	2,191

図1 新しい日本食品標準成分表（表紙）



例：（刺身）まだい、ひらめ など、（天ぷら）さつまいも、きす など

(2) 健康志向を反映した食品

例：五穀、発芽玄米、あまに油 など

(3) 子どものアレルギー増加に配慮した食品

例：玄米粉、米粉パン、米粉めん など

(4) 栄養成分表示の義務化にも対応した調理後食品

例：とりのから揚げ、とんかつ、魚のフライ、肉・野菜等の焼き・ゆで など

2. 収載成分の充実

(1) 炭水化物を構成するでん粉、糖類等を直接分析し、炭水化物成分表を新たに作成した（854食品）。また、体内でエネルギー供給源としてはたらく、でん粉・ぶどう糖・果糖・ガラクトース・しょ糖・麦芽糖・乳糖・トレハロースなどを、単糖換算して合計した利用可能炭水化物（単糖当量）を新たに収載している。

(2) 既存のアミノ酸成分表及び脂肪酸成分表についても、収載食品数を大幅に増加した（アミノ酸成分表：337食品→1,558食品、脂肪酸成分表：1,262食品→1,782食品）。

3. 社会のニーズに対応

(1) 成分表のデータファイルをインターネット上に公表した（日本語版および英語版）。

(2) 家庭や給食で常用されることが多い「そう菜」（注）について、成分値の計算方法を分かりやすく提示した。

（注：「青菜の白和え」、「ぎょうざ」、「チキンカレー」など、合計41食品。）

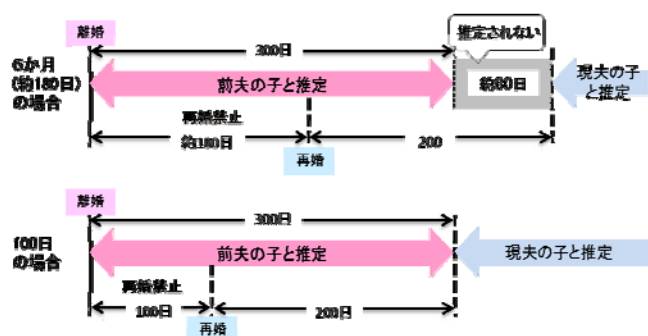
●再婚禁止期間

死別や離婚など婚姻の解消・取り消しから再婚を禁止する一定の期間で、日本では女性に対して6か月とされてきた(民法733条)。ただし、前夫の子を懐胎しているときの出産の日以降や、再婚相手が前婚の相手の場合など、適用されない状況もある。

再婚禁止期間設定の背景には、民法772条で定められた嫡出推定制度がある。嫡出の推定は、「法律上の父子関係を早期に確定するとともに、家庭のプライバシーを守りながら家庭の平和を尊重し、子の福祉を図ろうとする制度」(法務省による)である。再婚禁止期間の目的は、この父性推定の重複を回避し、父子関係をめぐる紛争の発生を未然に防ぐことにあるとされる。

2015年12月16日、再婚禁止期間をめぐる損害賠償請求に対して、最高裁は「再婚禁止期間のうち、100日を越える部分は憲法に違反している」との判断を出した。政府はこれを受けて、民法の規定を見直し、禁止期間を現行の6か月(約180日)から100日に短縮する方針を決めた。また法務省は、民法改正前でも、前婚の解消・取り消しから100日を経過している場合には、婚姻届を受理するよう各市町村に通達した。

図 再婚禁止期間



【参考】民法

(再婚禁止期間)

第733条 女は、前婚の解消又は取消しの日から6箇月を経過した後でなければ、再婚をすることができない。

2 女が前婚の解消又は取消しの前から懐胎していた場合には、その出産の日から、前項の規定を適用しない。(嫡出の推定)

第772条 妻が婚姻中に懐胎した子は、夫の子と推定する。

2 婚姻の成立の日から200日を経過した後又は婚姻の解消若しくは取消しの日から300日以内に生まれた子は、婚姻中に懐胎したものと推定する。

●カフェイン中毒死

2015年12月21日、福岡大学は、カフェイン入り清涼飲料水を日常的に飲んでいて20代の男性が、カフェイン中毒で死亡していたことがわかったと発表した。男性は、24時間営業のガソリンスタンドで深夜帯に勤務しており、眠気覚ましのために、カフェイン入り清涼飲料水を日常的に飲んでおり、錠剤を使うこともあったという。

カフェインは、コーヒーや茶葉、カカオ豆などに含まれる食品成分の一つで、私たちは日常生活のなかでコーヒーやお茶から摂取している(表1)。また、コーヒーや茶葉から抽出されたカフェインは、コーラなど清涼飲料水に食品添加物として使用されることもある。

カフェインによる一般的な急性作用は、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症などである。消化管系の興奮状態は、下痢や吐き気をもたらすこともある。長期的な影響としては、肝機能が低下している人の一部では、高血圧リスクが高くなる可能性がある。

表1 食品から摂取されるカフェインの目安量

食品名	カフェイン 摂取量(g)	備考
玉露	0.32	湯呑1杯 200g
抹茶	0.06	1服 2g
せん茶	0.04	湯呑1杯 200g
紅茶	0.06	カップ1杯 200g
コーヒー	0.12	カップ1杯 200g
インスタントコーヒー	0.08	1杯 2g

『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』をもとに作成

表2 海外の機関が示すカフェイン摂取の目安量(/日)

悪影響のない 最大摂取量	コーヒーに換算※	機関名
—	カップ3～4杯	WHO
0.2g/日	マグカップ2杯	FSA (英国 食品安全庁)
0.3g/日	マグカップ2杯	
0.4g/日	マグカップ3杯	カナダ保健省

※カップあたりの換算値は、機関によって異なる。

食品安全委員会の資料をもとに作成

ホタテのガーリックソテー ブロッコリーとえびのサラダ

30分で作れる
冬レシピ

ほたてがし

分類：イタヤガイ科ホタテガイ属

東北地方から北海道に分布する食用二枚貝である。近年は、養殖ものが増えている。鮮度の良いものは刺し身やすし種として生食されるほか、焼き物、揚げ物、炒め物など和洋中を問わず各種の料理に用いられる。

● ホタテのガーリックソテー



材料	(4人前)
ほたてがし	300g
にんにく	1片
パセリのみじん切り	適量
塩・こしょう	少々
油	適量

❖ 作り方 ❖

- ① ほたてがしは、水けをふいて、塩・こしょうをする。
- ② にんにくは皮をむき、薄切りにする。
- ③ フライパンに油と薄切りにしたにんにくを入れ、焦がさないように香りを出す。ほたてがしを加え、両面色よく焼く。
- ④ パセリを散らす。

ブロッコリー

分類：アブラナ科アブラナ属

原産地は東地中海沿岸で、冷涼な気候を好む。花蕾の色には白、緑、紫があるが、日本では緑が普及している。つぼみが大きく密集し、色の濃いものを選ぶ。ゆでてサラダ、シチュー、炒め物、肉料理の付け合わせなどに。

● ブロッコリーとえびのサラダ



材料	(4人前)
ブロッコリー	250g
むきえび	80g
たまねぎ	20g
マヨネーズ	大さじ4
牛乳	大さじ1
塩・こしょう	少々

❖ 作り方 ❖

- ① ブロッコリーは小房に分け、水洗いしてザルにとる。たっぷりの湯でゆでてザルにあげ、ひろげて冷ます。
- ② えびは背ワタがあれば取り除く。ゆでてざるにあげ、水けをきる。
- ③ たまねぎはみじん切りにし、塩（分量外・少量）を振ってふきんにつつみ、ぬめりがでるまでむく。水洗いしてぬめりを落とす。
- ④ ボールにマヨネーズ、牛乳、③のたまねぎ、塩・こしょうを入れて混ぜ①と②を加えてあえる。