

# 食品はこう選ぼう！

## ～安全な食品選びのポイント～

- ・保存料、発色剤、着色料、漂白剤を使用した食品は買わない！
- ・出来る限り国産品で産地が明記されたものを買おう！
- ・輸入の肉類、果物類は買わない！
- ・養殖魚を避け、なるべく天然魚を買おう！
- ・シンプルな食材を買い、なるべく手作りしよう！

品目	食品名	要注意レベル	選び方のポイント
肉類	牛肉	***	産地表示のある国産牛を選ぶ。霜降りよりは赤身系のほうがより安全。エサや飼育方法などが明確に表示されているものを選ぶ。信頼できる生産者のものが入手できるなら一番良い。
	豚肉	**	産地表示のある国産豚を選ぶ。“SPF”は気にはしてはいけない。抗生物質の使用がないものがあれば選ぶ。品種のわかるものの方がより安全。エサや飼育方法などが明確な信頼できる生産者のものが入手できるなら一番良い。
	鶏肉	****	必ず産地表示のある国産鶏を選ぶ。肉の色が濃いものの方が長期肥育なのでより安全。無投薬飼育されたものがあれば選択する。できれば品種のわかるものを選ぶ。エサや飼育方法などが明確な信頼できる生産者のものが入手できるなら一番良い。焼き鳥用などに加工されたもの場合は国産で産地が明記されているもの以外は避ける。
	内臓類	*****	必ず産地表示のある国産品を選ぶ。信頼できる生産者が製造したものを入手したい。鮮度の良いものを選ぶ。味付けされたものは添加物に注意する。
加工肉	ハム・ペーコン	****	品目に”無塩せき”と書かれたものを選ぶ。無い場合は発色剤、保存料、着色料が使用されていないものを選ぶ。国産豚肉が原料であるものを選ぶ。豚肉の産地表示があるものならなお良い。
	ソーセージ	**	発色剤、保存料、着色料を使用していないものを選ぶ。原料肉は国産の豚肉100%のものを選ぶ。
魚類	鮮魚	**	養殖ものは避け、天然ものを選ぶ。産地海域表示のあるもので鮮度の良いものを選ぶ。大型魚よりは小型魚の方が安心度は高い。
	えび・かに・貝類	**	養殖ものは避け、天然ものを選ぶ。産地海域表示のあるもので鮮度の良いものを選ぶ。
	たらこ	**	発色剤、保存料、着色料が使用されていないものを選ぶ。小ぶりのものを選ぶ。
加工魚	漬魚	**	養殖ものは避け、天然ものを選ぶ。発色剤、保存料、着色料が使用されていないものを選ぶ。
	干物	**	酸化防止剤が使用されていないものを選ぶ。血合の色が鮮やかなものは避ける。産地が明記された国産品を選ぶ。
	カマコ・ハパソ さつま揚げ類	****	保存料、着色料が使用されていないものを選ぶ。原料魚が明記されているものを選ぶ。そのほかの添加物も少ない方が安心。
卵	鶏卵	**	栄養強化されたものは避ける。エサや飼育方法などが明確な信頼できる生産者のものが入手できるなら一番良い。鮮度の良いものを選ぶ。殻の色は栄養価には一切関係ない。
農産物	パセリ・セリ・大葉	****	必ず無農薬栽培のもの、または有機JAS認証されたものを選ぶ。
	野菜	**	輸入野菜は避ける。旬の国産野菜を選ぶ。産地表示の明確なものを選ぶ。さらに無農薬または減農薬栽培であればなお安心。
	きのこ	**	輸入ものは避ける。原木栽培のものがあればなお良い。
	果物	****	輸入かんきつ類は絶対避ける。産地が明確な国産品を選ぶ。よく食べるものや皮を使う場合は無農薬または減農薬のものを選ぶ。
	米・豆類	*	豆は国産品を選ぶ。無農薬または減農薬のものがあればより安心。
農産加工品	豆腐類	**	凝固剤にグルコノラク톤を使用したものを避ける。消泡剤を使用したものを避ける。国産大豆100%使用の物を選ぶ。
	納豆	*	添付されているタレとカラシは使用しないで自宅のものを使う。
	こんにゃく類	○	ほぼ安心な食材。生芋で作られたものがあればなお安心。
	漬物類	****	保存料、着色料を使用していないものを選ぶ。できれば調味料（アミノ酸）も使用していないものを選ぶ。
乳製品	牛乳	*	62度30分殺菌（低温殺菌）または72度15秒殺菌（高温殺菌）のものを選ぶ。
	はっ酵乳	**	生乳100%原料のものを選ぶ。添加物の少ない、シンプルなものを選ぶ。
	チーズ	*	ナチュラルチーズを選ぶ。添加物の少ない、シンプルなものを選ぶ。
菓子類	クッキー・ビスケット	**	着色料、乳化剤を使用していないものを選ぶ。シンプルなものを選ぶ。
	煎餅・あられ	*	着色料を使わないシンプルなものを選ぶ。できれば調味料（アミノ酸）を使用していないものを選びたい。
	飴・キャンデー	*	添加物の少ない、シンプルなものを選ぶ。
	チョコレート	*	専門店のものを選ぶ。一般品の場合は”純チョコレート”と表記のあるものを選ぶ。
	ガム	****	極力食べない。ガムベースが天然チクルで出来ていることが明確なものがあれば若干安心だが、そのような商品はほとんどない。
	ケーキ類	**	専門店ですらで製造しているものを選ぶ。
	ゼリー類	**	専門店ですらで製造しているものを選ぶ。スーパーやコンビニにで売られているもの場合は着色料、甘味料が使用されていないものを選ぶ。
清涼飲料	果汁飲料	**	国産果汁であることが明記されているものを選ぶ。100%ジュースを選ぶ。
	炭酸飲料	****	コーラは避ける。添加物の少ない、サイダーなどのシンプルなものを選ぶ。
	お茶飲料	**	清涼飲料の中ではましなほう。ビタミンC、香料が添加されていないものを選ぶ。

茶・コーヒー	日本茶・紅茶	××	無農薬または有機JAS認証されたものを選ぶ。よく飲む人は要注意。	
	コーヒー	××	無農薬または有機JAS認証されたものを選ぶ。よく飲む人は要注意。	
酒類	ビール	×	発泡酒は避ける。コーンスターチを使用していないものを選ぶ。地ビールのほうが安心。よく飲む人は要注意。	
	ワイン	×	無添加ワインを選ぶ。無い場合は亜硫酸塩濃度が明記されているもので、使用量の少ないものを選ぶ。よく飲む人は要注意。	
	日本酒	○	ほぼ安心な食材。純米酒を選ぶ。	
	蒸留酒	×	ウィスキーはモルト100%を選ぶ。焼酎は安物は避ける。	
パン類	主食パン	××	国産小麦を使用したものを選ぶ。シンプルでしっかりした質のものが安心。	
	菓子パン	×××	国産小麦を使用したものを選ぶ。シンプルなものの方が安心。	
調味料	しょうゆ	×	国産丸大豆または有機認証された丸大豆を100%使用したものを選ぶ。	
	みそ	××	国産または有機認証された大豆を100%使用したものを選ぶ。だし入りなどは避ける。	
	ソース	×××	原材料表記の一番目に野菜類が表記されているものを選ぶ。添加物の少ないものを選ぶ。	
	ケチャップ	××	添加物の少ないものを選ぶ。国産原料使用のものがあればなお安心。	
	マヨネーズ	××	シンプルなものを選ぶ。	
	ドレッシング	×××	セパレートタイプのシンプルなものを選ぶ。添加物の少ないものを選ぶ。	
	塩	○	ほぼ安心な食材。なるべく海水に近い製造方法のものを選んだ方が健康に良いし、おいしい。	
	砂糖	×	添加物が添加されたものは避ける。なるべく黒糖に近いものを選んだ方が健康に良いし、おいしい。	
	酢	×	シンプルなもののはほぼ安心。加工した酢は避け、なるべく純米酢を選ぶ。	
	ジャム類	××	果汁果肉の割合が高いものを選ぶ。国産原料のものを選ぶ。	
	スパイス類・カレー粉	○	水蒸気殺菌のものがあればなお安心。	
	乾燥ハーブ	○	国産のものがあれば選びたい。	
	油脂類	サラダ油	×	原料の植物が不明確なものは避ける。大豆油を避ける。なたね油、コーン油、綿実油の遺伝子組み換えでないことが明記されたものを選ぶ。
		ごま油	○	ほぼ安心な食材。一番絞りや昔ながらの玉締め絞りのものはなお良質。
バター		×	ハードタイプのシンプルなものを選ぶ。	
マーガリン		××	ハードタイプのシンプルなものを選ぶ。ソフトタイプの場合はなるべく添加物の少ないものを選ぶ。遺伝子組み換えでないことが明記されているものがあればなお安心。	
オリーブオイル		○	ほぼ安心な食材。エクストラバージンを選ぶ。古いものは避ける。	
ラード		××	チューブ入りのものは使わない。豚の背油やバラ肉の脂を利用したい。	
乾物・だし	わかめ(塩蔵・乾燥)	○	ほぼ安心な食材。	
	昆布(塩蔵・乾燥)	○	ほぼ安心な食材。	
	ひじき	○	ほぼ安心な食材。	
	にぼし	×	酸化防止剤が使用されていないものを選ぶ。背中側に反っているものは鮮度が低いので、腹側に反っているものを選ぶ。	
	かつお節	×	産地表示が明確なものを選ぶ。本節なら安全度は高い。	
	のり	○	ほぼ安心な食材。	
	小麦粉	×	国産小麦を選ぶ。	
	パン粉	×	国産小麦が原料なものを選ぶ。	
	片栗粉	×	遺伝子組み換えでないものがあればなお安心。	
	コーンフレーク	××	添加物を使用していないものを選ぶ。遺伝子組み換えでないものがあればなお安心。	
インスタント	顆粒だし類	××	添加物を使用していないものを選ぶ。	
	パック入り(の素等)	×××	なるべく使わない。添加物が少ないものを選ぶ。	
	カレールー	×××	添加物が少ないものを選ぶ。特に食べて胸焼けするものは避ける。	
	レトルト類	×××	なるべく使わない。添加物が少ないものを選ぶ。	
麺類	インスタント麺	××	国産小麦が原料のものを選ぶ。出来れば調味料(アミノ酸)不使用のものを選ぶ。	
	カップ麺	××××	なるべく食べない。紙カップ使用のものを選ぶ。国産小麦が原料のものを選ぶ。スチロールカップの場合、あらかじめ温めたどんぶりに移してからお湯を注ぎ、蓋をして使用するようになる。	
	ゆで麺	×	国産小麦が原料のものを選ぶ。消泡剤を使用しても表示はされない。	
	乾麺(そば、うどん)	○	ほぼ安心な食材。国産小麦が原料のものを選びたい。	
	スパゲッティ	×	デュラム小麦はカナダ産またはオーストラリア産を選ぶ。表面がザラザラしているものを選ぶ。生スパの場合は添加物を使用していないものを選ぶ。	
冷凍食品	揚げ物	××××	揚げた状態で冷凍してあるもの避ける。添加物の少ないものを選ぶ。	
	冷凍野菜	××	国産品があれば選択する。しっかり冷凍されているものを選ぶ。	
	その他	×××	添加物が少ないものを選ぶ。しっかり冷凍されているものを選ぶ。ハンバーグ・餃子・シュマイなどは原料肉の部位や産地が明記されたものを選びたい。	
惣菜類	揚げ物	×××	トレーパック入りのものは避ける。冷凍品を家庭で揚げたほうが安心。	
	寿司類	×	鮮度の良いものを選ぶ。添加物を使用したものは避ける。	
	うなぎの蒲焼	×××	必ず産地が明確に記載された国産品を選ぶ。タレに着色料を使っていない添加物の少ないものを選ぶ。タレがドロっとしていないものを選ぶ。	
その他	栄養補助食品	×××	なるべく使用しない。医師の指導がある場合のみ使用する。	