

パルシステムの商品

「産直と環境のパルシステム」



食の安全・安心と添加物表示の考え方
消費者の選ぶ権利が重要

パルシシステム生活協同組合連合会

- 1990年2月 厚生省認可
- 事業エリア：1都12県（12の地域生協と共済生協による連合会組織）
／東京・神奈川・千葉・埼玉・茨城・栃木・群馬・福島・山梨・長野・静岡・新潟・宮城 ※宮城など利用事業会員を含む
- 出資金：128.4億円
- 会員組合員数：162万6千世帯（2019年度末）
- 会員事業高：約2,210.3億円（2019年度末）
- 子会社：6社

パルシステムの事業の特徴

1. 個人対応型無店舗事業に特化

(店舗はやらない)

2. 暮らしの課題解決事業(事業コンセプト)

・ひとりひとりの暮らしを協同で…

・ライフステージ別注文媒体

(2媒体・生活提案と情報)

・オプションチラシ

(子育て・アレルギー・高齢者向け等)

3. グループの理念「心豊かな暮らしと共生の社会を創ります」

・産直と環境のパルシステム

・「食の安全・安心」と「環境にやさしい」へのこだわり

4. 参加型事業 (組合員参加の商品開発・チェック・生産者との交流)

5. 生産者や取引先とのコラボレーション(協働)

・生産者消費者協議会 ・パルシステム協力会



「食」を取り巻く環境の崩壊

- 食生活の変化・食文化の崩壊
- 大量購入・大量消費
- 効率を追求したくらしかた
- 「安さの追求」「見た目のよさ」「手軽さ」の代わりに支払う代償。多発する食の問題。
- 「食料に安さだけを追求することは」いのちを削ることと同じである。」(鈴木宣弘氏)
- 「いのちにかかるコスト」とは・・・？

このような「食」を取り巻く危機的状況に
生活協同組合として対抗していくために生まれたのが、

「100万人の食づくり」運動⇒
ほんもの実感！くらしづくりアクション



「ほんもの実感！」くらしづくりアクション



消費者一人ひとりの力を結集させ、商品を「選ぶ」ことでよりよい社会づくりをめざすキャンペーン。

- ①商品の背景を理解し、社会性や環境面でも価格だけでない価値を知り商品を選択する
- ②生産者やメーカーと直接触れ合える機会を増やし、作り手の思いや物語を共有する
- ③作られた商品に感謝の気持ちで無駄なく消費し、食料廃棄を減らす

パルシシステムの社会を変える「ほんもの」の商品づくり

パルシシステムが守る 「商品づくりの基本」



- ①自然や生き物の「本来の姿」を尊重しているか
- ②地域に根ざした食生産や暮らしに貢献しているか
- ③「作り手」との関係に、甘えや惰性、妥協はないか
- ④食べて「おいしい」、あって「よかった」を届けているか
- ⑤商品の裏側をきちんと伝えようとしているか



商品案内マーク

商品ごとに表示するマークは、組合員の商品選択に必要な情報やパルシステムの取り組みの表現です。

パルシステムの
開発商品・取り組
みについて表示

遺伝子組換えに関する
表示(対象外は表示しま
せん)



2021年6月2回～の『コトコト』
表示イメージ

カタログに掲載されているマーク



パルシステムが独自開発したオリジナル商品



組合員による商品開発チームなどが商品開発に協力した商品



主原料で商品を製造するうえで不可欠な原材料に産直提携の水産品を使用した商品



有機JAS認証を取得した野菜・果物。環境保全型農業に取り組むパルシステムのトップブランド



その商品を作るうえで欠かせない主原料に100%産直原料を使っている加工品



化学合成農薬、化学肥料を各都道府県で定められた慣行栽培基準の1/2以下に削減。加えて、パルシステムの「削減目標農薬」の不使用を原則
青果は、除草剤、土壌燻蒸材不使用



リユース・リサイクルするもの。(紙パック・びん類・野菜の通い箱等)



容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品





パルシステム独自開発商品

ただし、青果・米・畜産は非表示

パルシステムの商品づくり 「7つの約束」

- ①作り手と「顔の見える関係」を築き、信頼から生み出された商品をお届けします
- ②食の基盤となる農を守るためにも国産を優先します
- ③環境に配慮し、持続できる食生産のあり方を追求します
- ④化学調味料不使用で豊かな味覚を育みます
- ⑤遺伝子組換えに「NO!」と言います
- ⑥厳選した素材を使い、添加物にはできるだけ頼りません
- ⑦組合員の声を反映させた商品づくりを大切にします

パルシステムの生活用品への 「6つの想い」

- ①商品の成分や材質の基準を設けて、安心して安全な商品をお届けします
- ②森林を育み、「森」「川」「海」の環境を守り、石けん運動を広めます
- ③再生原料の利用を推進し、限りある資源を有効に活用します
- ④文化や技の継承・発展、国産のものづくりを応援します
- ⑤「もの」を長く使い続ける良さを伝えます
- ⑥組合員の声を大切にした商品づくりを大切にします





pal*system

パッケージにパルシステムのロゴを表示

名 称	ぎょうざ
原材料名	野菜〔キャベツ、にら〕(国産)、豚肉(国産)、豚脂、おろし生姜、コーンスターチ(とうもろこし・遺伝子組換えでない)、しょうゆ(大豆・遺伝子組換えでない)、おろしにんにく、ごま油、砂糖、食塩、清酒、香辛料、皮〔小麦粉(小麦・国産)、ひまわり油、食塩〕/酢酸デンプン、(一部に小麦・大豆・豚肉・ごまを含む)
内 容 量	350グラム
賞味期限	包装表面下部に記載
保存方法	冷凍(-18℃以下)で保存
凍結前加熱の有無	加熱してあります
加熱調理の必要性	加熱してお召し上がりください
販 売 者	パルシステム生活協同組合連合会 東京都新宿区大久保2-2-6

裏面には、原材料をすべて表示
食品添加物を表示する場合は、物質名
まで表記

2021年3月現在 **768品**

あなたも「食」選びの達人！
知っておくと役立つ知識

- ◆「売り物」ではなく「食べ物」を選ぼう。
- ◆「安さ」や「便利さ」「見た目」にだまされない消費者。
- ◆「生産の実態が見えにくい商品」
「見せると食欲がうせるから」見えないようにしている場合がある。
- ◆「効率重視」「安さ重視」⇒「原料切り替え」「増量・水増し」「製法の変更」⇒「不健康」「薬剤の多様」⇒「食べる人への影響」 連鎖

消費者のかしこい選択は世の中を 変える力を持つ。

- ◆消費者が買わなければ、売らなくなる、つくらなくなる。
- ◆しかし、消費者が正しい選択をしづらくなっている。
違いが見えにくくなっている。
食の現場をみせないようにしている。
- ◆消費者と生産の現場の距離を縮めることが一番大切。

あなたも「食」選びの達人！ 知っておくと役立つ知識

- ◆「食べ物」は生きていくためには無くてはならないもの。
体や心をはぐくむ貴重なもの。⇒もっともこだわりたいもの。
- ◆「売り物」ではなく「食べ物」を選ぼう。
- ◆「安さ」や「便利さ」「見た目」にだまされない消費者。
- ◆「なんのために食べるのか？」「何をたべているのか」
を考えれば自然と答えがでてくる。
- ◆食品添加物について 保存料、発色剤、化学調味料、は
必要なのか。
(消費者を欺くための技術になっている場合もある)

添加物に対する「不安」。 気持ちに寄り添い、ていねいな説明を。

- ◆過去に添加物が、社会問題になった歴史。これまでに添加物の被害にあった人がいることも事実。それをふまえる必要がある。
- ◆科学が進歩して「問題ない」となっても、消費者心理としては不安が残る→その気持ちに寄り添う。
- ◆また、これまで「問題ない」とされていたものであっても、最近になって、新たに有害性が指摘されるケースも。
- ◆ていねいな説明と、選びたい気持ちに応えていく必要。

添加物に対する考え方

- ◆添加物にたいして正確な情報を消費者にお知らせする。
- ◆食の安全・安心を判断するのは消費者であること。
- ◆製造者や販売者が「安全」といっても消費者が正しく判断できることが必要。
- ◆食の本来の持つ価値を伝える。必要なのか、消費者にとって有用であるのか。
- ◆食育上の問題。食べ物に対して正しい認識を持つうえで阻害要因となっていないか。

添加物に対する考え方

- ◆パルシステムは「ほんもの」を大事にします。
- ◆添加物は必要というが？以下の点を考慮する必要がある。
- ◆全ての添加物に問題があるわけではないが、消費者に「誤認」をまねくものは好ましくない。

①安全性が確認されていないもの。

あとから、問題があると発覚するケースが多々ある。

②仮に安全であっても、消費者を欺くもの。

素材の悪さをごまかすもの。本来、良い素材を使用していれば必要のないにあたかも良い素材を使用しているかのように「誤認」をまねくもの。

例：発色剤、香料、酸味料、増量剤、化学調味料など

③本来の製法を持続していくうえで障害になるもの。

例：消泡剤、イーストフード、凝固剤など

消費者に優良誤認をあたえない

その目的、意図が消費者に正しく情報公開されていることが必要。

◆「あたかも良い素材を使用している」「あたかも本来の製法でつくっている」「あたかも、素材のもつ味や色をだしている」——このような誤認を招く可能性がある。

◆正直な情報開示が必要。

例:「消費者の購買意欲を高めるためにきれいな色をつけました」

「素材の少なさを補うため、香料や酸味料で味をつけました」

「砂糖を使用すると高いので人工甘味料を使用しました」

このような正直な情報開示がされているのか。現実ほとんどされていない。

◆不使用表示を禁止するのであれば、使っている理由や用途を正確に開示する必要がある(消費者目線で)。

食品添加物表示のルール

食品添加物は、原則としてすべて物質名で表示されます。

しかし、添加物の種類や使い方によって簡略化できるなどの例外もあります。

簡略名または類別名表示

物質名ではわかりづらいときは、簡略名や類別名で表示できる。

例 L-アスコルビン酸⇒ビタミンC
硫酸アルミニウムカリウム⇒ミョウバン
炭酸水素ナトリウム⇒重曹など

一括名表示

複数の添加物を組み合わせて効果を得るときは、効果を表す名称で表示できる。

例 乳化剤・酸味料・イーストフードなど

用途名を併記する

甘味料や着色料、保存料など特定の用途で使用するときは、用途名を併記する。

例 保存料(ソルビン酸)

表示が免除される場合も

- 食品加工に添加されたり、原料中に含まれる添加物が、最終食品に残らないか、わずかに残っても食品に影響が出ない。
- 栄養強化が目的。 など

- ◆ 使っているものは、なぜ、どのように使っているか。
- ◆ 使っていないものは、なぜ、使っていないか。説明責任を果たすこと。

パルシステムでは、使用した添加物は できるだけ詳しく情報開示しています

原材料表示を見ると、多くの添加物を使っているように見えます。これは何が含まれているかわかるように物質名をできるだけ省略せずに表示しているためです(PB商品を中心に)。

こんせんくん カップグラタン (えびチーズ味) の場合



【市販食品】

【名称】えびグラタン

【原材料名】濃縮乳、えび(インド、パキスタン)、マカロニ、とうもろこし(北海道)、ナチュラルチーズ、小麦粉、なたね油、乾燥マッシュポテト、食塩、ソアーオニオン、生クリーム、砂糖、チキンブイヨン、チキンエキス、えびエキス(大豆を含む)、オニオンパウダー、マヨネーズ(卵・リンゴを含む)、でん粉(原料:パテ)、たんぱく質抽出物(鶏肉を含む)、糖蜜、香料、野菜エキスパウダー

増粘剤(ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン、キサンタンガム)、粉末セルロース、乳化剤(グリセリン脂肪酸エステル)、トウガラシ色素、ph調整剤(炭酸水素ナトリウム、グルコン酸ナトリウム、DL-リンゴ酸ナトリウム)、香辛料抽出物

省略すると

増粘剤(加工でんぷん、キサンタン)、粉末セルロース、乳化剤、トウガラシ色素、ph調整剤、香辛料抽出物

アレルギーがあっても、
これならわかる!

◆ よりくわしく情報公開すること。



パルシステムの食品添加物の考え方

パルシステムでは組合員の食の安全を最優先に考え、 unnecessary 食品添加物を使用していません。現在、国が認可した食品添加物は約1,500物質。パルシステムでは、そのうち約4分の1を使用不可とし実際に使用している添加物は約400物質です。

パルシステムでは使用禁止の食品添加物の例

アスパルテームなどの甘味料

豊かな味覚を育むため、甘味料としての食品添加物は使用していません。神経系への影響が懸念されるアスパルテームなどの人工甘味料だけでなく、ステビアやカンゾウ抽出物など植物由来のものも不使用です。



イーストフード（塩化アンモニウム、リン酸三カルシウム など）

イーストフードは、発酵を促進する食品添加物で、少ない小麦粉でも大きく膨らみ効率よく生産できるため、パンの製造に良く使われます。通常、4～5種類の物質をまとめて「イースト・フード」と一括名表示されるので、何が使われているかわかりません。

パルシステムではパンやパン粉にはイーストフードを使用せず、原材料の比率を高め、小麦粉の風味を活かした商品開発に取り組んでいます。



カラメルⅡ～Ⅳ（着色料）

お菓子などによく使われる「カラメル」は4種類ありますが、亜硫酸化合物などを加えるⅢ、Ⅳは、製造過程で発がん性物質ができると懸念されています。パルシステムでは糖類のみを加熱して作るカラメルⅠのみを使用しています（裏面参照）。



亜硝酸塩（発色剤）

ハムを鮮やかなピンクに発色させる亜硝酸塩には細菌の繁殖を抑える効果もありますが、特定の物質と接触すると発がん性物質ができる懸念があります。

パルシステムでは、ハムやウィンナーに発色剤を使用しない無塩せき製法にこだわり、衛生管理を徹底しながら製造しています。



産直小麦のホットケーキミックス



アルミニウム
フリー

ショートニング
不使用

原料に含まれる膨張剤から、ミョウバン（アルミニウム）を除き、トランス脂肪酸を心配する組合員の声にこたえてショートニングも不使用に。小麦粉の配合比に徹底的にこだわって、ショートニングなしでも、ふっくらした食感になりました。

産直小麦使用で 収穫後農薬の使用なし

原料小麦は北海道の産直産地から。多くの輸入小麦に使われるポストハーベスト農薬[※]の使用がなく、より安心です。国産小麦使用のミックス粉も増えてきましたが、産地限定は希少です。

※収穫後の農作物に使用する殺菌剤、防かび剤。



よく使われる 食品添加物

ショートニングはパンや菓子類、揚げ物などの食感をよくするために使われる植物油脂です。動脈硬化や心臓病のリスクを高めるといわれるトランス脂肪酸を含むほか、原料のパーム油の伐採が熱帯雨林などの環境破壊につながることも問題視されています。

ショートニング	ふんわりした食感
乳化剤	なめらかな食感
着色料	きれいな焼き色に仕上げる

バルブレッド製のパンは、トランス脂肪酸1%未満のショートニングに限定。生態系に配慮した産地のパーム油への切り替えを進めています

カスタードプリン



凝固剤
不使用

カラメル色素
不使用

プリンづくりは産直たまごの産地JAやさとの卵を、毎朝工場で割るところからスタートします。原料は産直たまごと生乳、砂糖だけ。凝固剤を使わず、卵の力でプリンを固めています。

カラメル色素

茶色の色素の着色料で4種類ありますが、そのうちのⅢとⅣは発がん性などが指摘されています。多くの加工品に使われていますが、表示はすべて「着色料(カラメル)」[カラメル色素]なので、見分けがつかません。



よく使われる 食品添加物

市販品の多くは、さまざまな卵を集めた液卵が原料。そのため安定した品質を保つよう、いろいろな添加物を使いがちです。

凝固剤	卵を固める 増粘多糖類、ゼラチン、寒天など
カラメル色素	色をつける(着色料)
香料	香りをつける



パルシステムでは、
砂糖を煮詰めた、
カラメルソースを使用

和風だしの素かつお風味



化学調味料
不使用

主原料
かつお節

主原料は2種のかつお節。凍結してから粉砕したクリアな香りのかつお節と、遠赤外線香ばしい香りをつけたかつお節を組み合わせ、魚醤などでコクを出しています。かつお節の風味が、素材の味をうまく引き立てます。

便利でも使い過ぎにはご注意

だしを取る手間がいらない、使いたいときにすぐ使える…顆粒だしは、忙しいときの強い味方です。パルシステムではチキンブイヨン発売当時から、化学調味料不使用にこだわっています。ただし、顆粒にせよ液体にせよ、一定の塩分は含まれています。使い過ぎると塩分過多になることがあるので、ご注意ください。



よく使われる 食品添加物

市販品のほとんどに、化学調味料(うま味調味料)が使われています。化学調味料は天然のうま味成分を、工業的につくりだしたものです。安定した強いうまみが簡単にいせ、うまみ成分が少ないものやないものにも、うまみを加えることができます。化学調味料が入っているだけでおいしいと感じるため、素材本来の味わいがわからなくなる心配があります。



パルシステムでは
すべての食品で
化学調味料を
使っていません。



教えて！添加物のこと～パルシステムの考え～ 組合員のみなさんから寄せられた声（抜粋）

pal-system
2023年4月5日
おしゃべりジャーナル

教えて!!
Q&A
添加物のこと
～パルシステムの考え～

今回は、添加物とはそもそもどんなもので、パルシステムがどのような基準を設けているのか説明します。

ココがわからない!

Q. 食品添加物は何のために使われているの?

A. 「食品添加物＝余計なもの」ではなく、食品の製造を「助ける」存在でもあるのです。

たとえば豆腐を固める凝固剤として使われる「にがり」も産から利用されてきた食品添加物のひとつです。豆腐は日本に伝えられてから1000年以上上っているとされていますが、にがりは豆腐を作るときに欠かせないものとして、現在も同様に使われています。ただ、食品添加物のなかには用途に疑問があるものや、質のよくない材料を「あれこれ加工」でまきしまうものがあるのも事実。パルシステムは「お客様のよさを生かし、添加物にできる限り頼らない」という考えで商品を開発しています。

ココが知りたい!

Q. 食品添加物の使用について決まりはあるの?

A. 用途用法を吟味して、厳しい基準を設けています。

厚生労働省が認可した食品添加物は1,136物質。パルシステムは使用目的と効果を考慮し、そのうち約24%は食品づくりに不適としています。そのうえで、素材を吟味し、製造工程を踏むことで、実際に活用されている添加物は約400物質ほどに絞り込んでいます。

とどまっています。(2023年3月現在)新しく開発されたものや使用と異なる添加物については「必要となる場合はどのような場合か」「製造方法を工夫することで回避できないか」など、組合員を交えて定期的に検討しています。

認可している
添加物数の違い

認可している添加物数	パルシステムが実際に使用する添加物数
約1,136物質	約400物質

※厚生労働省ホームページ「食品添加物に関する情報」参照

・興味のある話題(添加物)について知ることができます。

・必要のない添加物は、やはり体にいれないほうがいいと思うので、パルの商品はありがたいと思います。

・食品添加物のこと、とにかくやたらめったら嫌う人もいるので、添加物には使わないと作れないものもある、必要ないものを使わないのだというパルシステムの考え方を簡潔に説明してあって良かったです。

・食品添加物についての説明、ありがたく存じます。白か黒かと判断しがちですが、必要性について組合員を交えて定期的に検討しているとのことがわかり安心しております。研究や情報もどんどん更新されているので、ぜひ今後とも役立つ情報提供をよろしくお願いいたします。

・添加物の中には、素人目でも不安に感じるものやにがりのような安心できるものがあることは知っていました。海外に比べて日本の基準は厳しいと安心していましたが、パルシステムはもっと厳しいことを知って安心しました。

教えて！添加物のこと～「乳化剤」編～ 組合員のみなさんから寄せられた声（抜粋）

コトコト 2018年7月4回

おしゃべりジャーナル

バック1.psd

教えて！
添加物のこと
～「乳化剤」編～

お問い合わせの多い「添加物」について
パルシステムの品質保証担当がお答えします。
今回は夏に食べたいアイスやドレッシングに
よく使われている「乳化剤」について説明します。

ココがわからない！

Q. 乳化剤ってどんなもの？

**A. 水と油など、本来混ざり合わないものを
混ぜる働きがあります。**

乳化剤はアイスクリームやドレッシングなどに広く使われている食品添加物。水と油のように混ざり合わないものを混ぜ、安定させる働きがあります。大豆から抽出した「大豆レシチン」や、植物油由来とした「グ

リセリン脂肪酸エステル」など、多くの種類があります。ドレッシングやチョコレートなど原料を混ぜ合わせるために使われたり、プロセスチーズ、マーガリンなど、製品によっては乳化剤がないと作れない食品もあります。

ココが知りたい！

Q. 乳化剤はよく目にするけれど、どうして？

**A. 乳化剤には乳化させるほかに、
いろいろな用途があります。**

本来混ざり合わない水と油を結び付ける働きのほかに、空気と液体、固体粒子と液体などを均一化する働きもあります。たとえば、スポンジケーキの気泡を維持してふんわりさせたり、ココアをだまにせずに、水に溶けやすくさせたりします。口あたりをよくする、泡立ちを抑えなめらかに

仕上げるなど、乳化剤にはいろいろな用途があるため、目にする機会も増えるのです。ちなみに、マヨネーズは卵黄が乳化の役割をしていて、サラダ油が卵や酢の中に均一に混ざっています。乳化剤が使用される前から、混ざり合わないものを自然の力で乳化していたわけです。

＼乳化の例／

●ミルクティーなどの
乳飲料やアイスクリームなど

油 油 油 水

●バター、マーガリンなど

水 水 水 油

COP11_AB_598.eps

マヨネーズの材料は油、酢、卵黄、塩。卵黄に含まれるレシチンが乳化剤の役割に。

・食品を作る過程で必要なものだというのはわかったのですが、身体にどんな影響があるのか、どんなものが使われているのか、詳しく知りたかったです。

・名前だけ知っていても役割やその利用されている理由がわからないことが多いので、ためになりました。

・簡単な説明ではあるけれど、簡単であるゆえに添加物の知識を多く持たない人、若い世代にも読んでもらえるのではないかと思った。ただ、市販商品の中には好ましくないものを濫用しているものもあるので、生協商品との違いはもう少し詳しく説明してほしいところだ。

・乳化剤がないと作れないものについてのみ使われていて、天然材料のものが使用されていることが改めてわかり、安心しました。

・添加物は体に悪いイメージがありますが、そもそも何故使われるのか？ どのような効果があるのかまで、深く考えたことはありませんでした。出来るだけ、添加物や不要なものを使っていない食品を選びたいという思いは変わりませんが、添加物がどんなもので、どのような目的で使われるのか、またそれがないと作れないものもあるという事も知ることが出来、とても勉強になりました。今後のお買い物に役立てたいと思います。他の添加物に関しても、もっと取り上げて頂きたいです。

教えて！(番外編)～「ショートニング」のこと～ 組合員のみなさんから寄せられた声(抜粋)

コトコト 2019年2月4回

おしゃべりジャーナル

パック1.psd

教えて!!
Q&A
ショートニングのこと

お問い合わせの多い原材料について
パルシステムの品質保証担当がお答えします。
今回はお菓子やパンなどの原材料欄でよく見かける
「ショートニング」について説明します。

ココがわからない!

Q. ショートニングってどんなもの?
A. サクサクの食感やカリッとした食感を
出すために使われる油脂です。

ショートニングとは、「水素添加」とい
う加工技術を使って植物油などから
製造された加工油脂です。おも
にバターやマーガリン、ラードの代
わりに使われています。常温でクリ
ームのような半固体であるため扱
いやすく、無味無臭のためパンやケ

ーキ、クッキーなどの洋菓子、揚げ
物など、さまざまな食品で活用され
ています。ショートニングを入れる
と、ケーキやパンは、生地が加工が
しやすくなり、さめてもふくら。クッ
キーはサクサクの食感に、揚げ物
はカリッと仕上がることができます。

ココが知りたい!

Q. よくないと聞いたけど、大丈夫なの?
A. トランス脂肪酸が含まれていますが、
過剰摂取しなければ影響はありません。

ショートニングには、製造時の「水素
添加」によって生じるトランス脂肪酸
が含まれていますが、さまざまな食
品に使われているので、どのくらい
注意すればいいの気になるところ
です。世界保健機関(WHO)が定め

たトランス脂肪酸摂取量の目標は、
1日の総エネルギー摂取量の1%未
満、日本人の平均的なトランス脂肪
酸摂取量は0.44～0.47%/1日であ
るため、過剰摂取しなければ健康
への影響はないとされています。

※農林水産省Webサイト「すぐにわかるトランス脂肪酸」より、1日当たりのトランス脂肪酸摂取量を
0.92～0.96gと推定し、総エネルギー量を約1900kcalとしたとき0.44～0.47%に相当。

パルシステムの取り組み

『国産粉ホットケーキミックス』のように、ショートニング
を使わずに作れる商品は、シ
ョートニングを不使用に。パ
ルブレッドの一部商品で、パ
ーム油から作ったトランス脂
肪酸1%未満のショートニン
グに切り替えるなど、PB商品
を優先してトランス脂肪酸低
減へ向け、取り組んでいます。

DSC01494.psd



ショートニング、クリーム状ですが
常温で保管でき、マーガリンくら
いのやわらかさ。

・ショートニングって、いいのか悪いのかよくわからない添加物でした。でも、何となくできるだけ避けていました。カタログの最後に、説明があつてよかったです。

・害悪扱いされているショートニングについて知ることができよかったです。パルでは使用されている告白と安全である点がわかり安心しました。

・ショートニングのこと。よく原材料名に記載されいているが、どんなものか知らなかったのでも役に立った。手作りで作る際は使用しないものなのでパルシステムの取り組みもとてもありがたい。やっぱり化学的に合成されてできたものには不安感があるので。どのような悪影響があるか十分に検証されておらず、使わないに越したことはない。

・ショートニングって耳にしたことはあるけれど、どんなものか知りませんでした。サクサク、カリッの食感を生み出し、加工もしやすく、いろいろ良いことが多いのですね。でも、トランス脂肪酸を含むので、過剰摂取はダメという大事なことも分かり、勉強になりました。これからは食品添加物など、教えて頂けると助かります。

・勉強になった。ただ、摂取量の具体例があるととてもわかりやすかった。

教えて！添加物のこと～「甘味料」編～ 組合員のみなさんから寄せられた声（抜粋）

バック1.psd

教えて！
Q&A
添加物のこと
～「甘味料」編～

お問い合わせの多い「添加物」について
パルシステムの品質保証担当がお答えします。
今回は、市販のドリンクでよく使用されている
「アスパルテーム」などの「人工甘味料」について説明します。

ココが知りたい！

Q. パルシステムに0kcalの清涼飲料がないのは、なぜ？

A. 甘味用途での人工甘味料の使用を認めていないからです。

“カロリーゼロ”の飲料には、砂糖などの代わりに人工甘味料（右表）が使われています。これらの人工甘味料は、分子構造を変えることで、砂糖の何百倍という強い甘さがありながら、カロリーはほぼゼロ。低カロリーをうたう商品によく使用されています。

パルシステムは、豊かな味覚を育むため、化学調味料不使用と同じように、代替糖としての人工甘味料の使用を禁止しています。味や香りが画一化され、食材のもつ本来の味が見えなくなってしまうからです。甘いものが食べたいとき、人工甘味料でカロリーを抑えた食品では満足感が得られず、食べすぎてしまうことも。糖質は体に必要なエネルギー源です。安易に人工甘味料に走らず、適量を心がけることが大切です。

市販のドリンクでよく使われている人工甘味料

- アスパルテーム
甘さ：砂糖の約200倍
- アセスルファムカリウム（アセスルファムK）
甘さ：砂糖の約200倍
- スクラロース
甘さ：砂糖の約600倍

原材料を比べてみよう

	パルシステム	市販品
果汁の甘みのみ	PS K17 1118M加工.psd 100%のやさしいジュース ぶどう、酸味料、炭酸ガス、ビタミンC、香料	0kcal清涼飲料 レモン果汁…（中略）…炭酸、酸味料、香料、ビタミンC、甘味料（アセスルファムK、スクラロース）
麦芽とホップのみ	PS K1W 184cMap.psd ゼロ（ノンアルコール） 麦芽、ロースト麦芽、ホップ	0kcalノンアルコールビール 麦芽、ホップ…（中略）…香料、酸味料、カラメル色素…（中略）…調味料、甘味料（アセスルファムK）

・人工甘味料の危険性を、子供でも分かりやすく端的に記載されているのでよかった。

・添加物についての説明は、特に生協に入って日の浅い組合員には勉強になると思う。こういう記事を少しずつ載せていくことによって、特に若い世代を啓発していくことはとても重要で、生協の役割だと思っています。

・甘味料の事について知ることができて良かった。人工甘味料で却って太ると聞いたことがあったがカロリーが得られていないからなのかこの記事を見てわかった。

・ノンアルコールビール。生協のは麦芽とホップのみなんですね。知りませんでした。人工甘味料の後味が悪くノンアルコールビールは好きではありませんでした。生協のノンアルコールビールを試してみたいと思います。

・人工甘味料が入っているものばかり飲み食いしていたので、ちょっと考え直していこうと思います。

・食品添加物のことと市販品との違い、パルシステムがそれを使わない理由がわかり良かったです。

教えて！添加物のこと～「化学調味料」編～ 組合員のみなさんから寄せられた声(抜粋)



・添加物を良く考えてくれている事が良くわかった。私達も意識して商品を見なくてはいけないと思った。

・以前から化学調味料は体にどんな影響があるかわからないので、入っていないものを選んで買っていました。パルシステムの考えに賛同して加入していましたが、質問解答形式だとわかりやすいなと思いました。

・化学調味料不使用へのこだわりは我が家も子供が生まれてからずっと持っているものです。もっと知識が広がって、スーパーなどでも化学調味料不使用の製品が増えると嬉しいです。

・化学調味料の害についてみんなに知って欲しい。特に子供には食べさせたくない。(同様の声複数)出来るだけ化学調味料を使わない商品を買いたいので、そのような商品を取り扱ってほしい。

・化学調味料ってよく聞くけど実際どういうものでどういう弊害があるのかいまいちわからなかったのでもとて参考になりました。素材の味を知ることができる幼児期だからこそ親が何をどう与えるか左右されるんだなと痛感しました。

・何となく知っていて、昔は身体に悪いと思っていたけれど、そうではないと分かり、でもやっぱりよく分からない状態でしたので、理解が出来てよかったです。