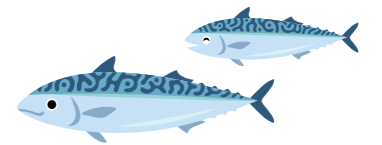


旬のレシピ

さばの旬はいつ?

太平洋海域で漁獲されるさばは秋が旬で、「秋さば」と称されています。脂ののっておいしいので、「他の人には食べさせたくない」という意味のことわざがあるほどです。

また、九州沿岸で漁獲されるさばは冬が旬。冬季に水揚げされたさばは「寒さば」とも呼ばれます。もちろん脂ののっています。



「東都しめさば」を使った押し寿司

ラップを使えばカンタン!

材料(押し寿司1本分)

- 東都しめさば 1枚
- ご飯 1.5~2合
- 東都すし酢 大さじ2 (または合わせ酢: 酢大さじ2、砂糖大さじ2、塩小さじ1)
- 大葉 3枚
- 白ごま 少々

作り方

1. 巻きすにラップを広げて敷き、しめさば(尾を少しカットして形を整える)の身側を上にして、ラップ中央に載せる。
2. ご飯にすし酢と白ごまを混ぜて酢飯を作り、(1)の上に大葉・ご飯の順に載せる。

3. 上下からラップで(2)を包み、次に左右の両端を重ねる。
4. (3)を巻きすで四角く巻く(手を「コの字」にすると四角く巻きやすい)。さらに両手をコの字にして上から軽く押し込む。
5. 巻きすから出し、ラップのままお好みの大きさにカットする。



Attention, please!!

【アテンション・プリーズ】
しめさばはどのように食べますか?
食べる時の付け合わせは何ですか?
p.9のパズルの答えと一緒に送ってね。

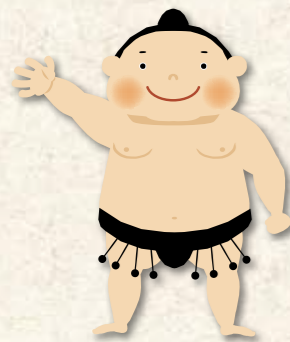
食品表示、正しく知って賢く選択!

食品表示には義務と任意があり、任意表示は2023年4月1日から新制度!

一食の安全を確認して食卓へ

食品の原材料の多くを海外に依存し、多種多様な加工食品がある中で、食品の内容を正しく伝えるために食品表示があります。食品表示を知って食を選択する目を養いましょう。

まずは、食品表示の基礎知識をセルフチェック!



MOGMOG版 食品表示検定



〇か×で答えてね!
さあ、はつけよう!

第一問 容器包装されていない生鮮食品(野菜や魚肉製品)売り場の立て札も食品表示である。



第七問 食品に食品添加物を使用した場合や使用する原材料に食品添加物が含まれている場合は、例外なく、全ての食品添加物の物質名を表示しなければならない。

第二問 食品表示法は食品全般を対象とし、生鮮食品、加工食品(酒類も含む)だけでなく、いわゆる健康食品のサプリメントも対象となる。



第八問 賞味期限は、生鮮品や弁当・総菜など、劣化が早い食品に表示が義務付けられている。



第三問 しょうゆの食品表示に記載する原材料の大豆は「遺伝子組換え表示」が義務付けられている。

第九問 栄養成分は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物およびナトリウムの順で表示する。ただし、ナトリウムは食塩相当量に換算して表示されている。

第四問 食品表示に使う文字の大きさは、容器包装の面積に応じて決められている。

第十問 輸入加工食品は、原料の原産地を表示しなければならない。



第五問 容器包装された加工食品で、表示義務のあるアレルギー(特定原材料)は、卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生の7品目である。



第六問 食品表示は、食品原料と食品添加物を分けて表示しなければならない。



いくつできたかな?
「幕下」だよ!

解答欄
一
二
三
四
五
六
七
八
九
十

解答と解説は次のページへ!

もう一品 おすすめ

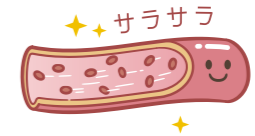


材料(4人分)

- 東都しめさば 1枚
- 大葉 5枚
- みょうが 2個
- かいわれ大根 1/2株
- お好みのタレ(ポン酢、大根おろし、わさび醤油、ごまドレッシングなど)適量

さばの栄養価について

さばは良質なたんぱく質と脂質が豊富。脂質は100g中なんと26.8gも含まれています(五訂栄養成分表より)。さらにその脂肪はEPAとDHAをたっぷり含有! DHAは悪玉コレステロールを減らし、脳を活性化する作用があり、EPAは中性脂肪を減らし、血液をサラサラに保ちます。生活習慣病予防のためにも、ぜひさばを召し上がれ!



しめさば 香味野菜あえ

作り方

1. 大葉、みょうがはそれぞれできるだけ細い千切りにし、かいわれ大根は根元を落とす。全部を水にさらしてパリッとさせる。
2. しめさばは5mm~1cm幅に切る。
3. (1)の水をよく切ってさっくりと混ぜ、しめさばも加えてあえ、器に盛る。お好みのタレ(ポン酢、大根おろし、わさび醤油、ごまドレッシングなど)をかけ、食べる直前に混ぜ合わせる。

4月1日から 遺伝子組換え表示マークが変わった!



東都生協の表示も 変わっています!

遺伝子組換え表示制度改正により、遺伝子組換え不使用 (Non-GMO) の表記が厳格化されました。「不検出」の場合のみ「遺伝子組換えでない」と表示でき、大豆・とうもろこしなどを主原料とした食品の「任意表示」(5%未満の混入は可)はできなくなりました。

遺伝子組換え商品における任意表示

食用油やしょうゆなど、組み換えられたDNAおよびこれにより生じたたんぱく質が加工工程で除去・分解され、最新の検出技術でも検出不可能な加工食品は、遺伝子組換えに関する表示義務はありません。

日本生活協同組合連合会では、利用頻度の高い「しょうゆ(脱脂大豆・丸大豆)」「大豆油、なたね油、綿実油、コーン油」「コーンフレーク」は任意表示品目(調味油調目的は除く)とし、東都生協でも新たな表示マークで対応をします。



東都生協の姿勢 — 安全・安心を基本に —

東都生協は、日本の農業を応援し、国産原料や国内製造にこだわった取り組みを進めています。国産農作物や国産応援商品の利用は、遺伝子組換え作物を間接的に拒否することにつながります。今後も法的に「表示義務がない原料」についても商品案内で表示し、産地・メーカーと協力して組合員の皆さんに多くの情報をお届けし、安全・安心を追求していきます。

食料自給率向上のために、組合員と生産者が共に国産農産物の利用を推進することが大切です。

まとめ 「MOGMOG版 食品表示検定」はいかがでしたか。今回掲載した「検定問題」は、表示ルールのほんの一部です。まだまだ多くの決まり事があり、全てを理解することは難しいと思いますが、食品表示には、食品に関する情報が詰まっています。食品表示に関心を持って商品利用に役立ててくださいね!

[参考:東京都福祉保健局ホームページ、消費者庁ホームページ、農林水産省ホームページ、厚生労働省ホームページ、(社)食品表示検定協会編著「食品表示検定認定テキスト中級」]

新マーク	原料管理状況	東都生協 主な取扱商品例
組換え分別管理	全ての原料が分別生産流通管理されている	東都さぬ豆腐(充填豆腐) 東都納豆(たれ・からし無)、東都マヨネーズ
組換え分別管理	主原料は分別生産流通管理されている	東都極小納豆(たれ・からし付)、 東都しょうゆラーメン
組換え不分別	遺伝子組換え不分別の主原料を使用	サラダ油、 深煎り胡麻ドレッシング
組換え表示対象外	遺伝子組換え対象品目を由来とする原料を使用していない	三温糖、東都米粉、 東都本場冷凍さぬさうどん



商品案内「Sanbonsugi(さんぼんすぎ)」p.3下段では、新しいマーク・表記などについて説明しています!

教えて～Sanbonsugi(さんぼんすぎカタログ)の見方

わたしのこだわり (おいしい③)

わたしのこだわりは毎回原材料を表記

●企画予定表示

毎週 隔週 次回 未定 次回 0-0

100g単価 ●●円

●2倍00円引 同一商品2個以上の注文で本体価格から割引

カロリー・食塩相当量表示

製 製造した都道府県

賞味期限 30日 製造加工日から賞味できる目安の期間。配達した日からではない。(主に賞味期限が90日以下の加工品が対象 シーズンバック商品を除く)

冷蔵 お届け温度帯(冷蔵) 大 アレルゲンを表示
※大豆は義務品目ではないため、含まれても確認できず、マークが付かない場合があります

国産応援 商品重量(無水配合)比中、国産原料を60%以上使用

※賞味期限が製造加工日を含め7日以内の商品
 ◎お届け日含め5日(牛乳・たまごは除く)
 その他のマークと詳細は、商品案内紙面(Sanbonsugi p.3)、
 とうとねっと(<https://sanchoku.coop>)を見てね!



MOGMOG版 食品表示検定 解答と解説

解答

一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
○	○	×	○	×	○	×	×	○	×

(正解個数) 全問:大関 8~9個:関脇 6~7個:小結 5~3個:前頭 2個以下:十両

解説

- 未包装の野菜など、生鮮品売場の立て札も食品表示です。
- いわゆる健康食品のサプリメントも食品表示法の食品に分類されます。
- しょうゆは、遺伝子組換えに関する表示義務はありません。(→p.7参照)
- 文字の大きさは表面積によって決まっています。(→p.8「おしえてQ&A!」参照)
- 2023年3月、推奨表示から「くるみ」が追加され、表示義務アレルゲンは8品目となりました。2025年3月31日まで猶予期間です。(→p.8-9「おしえてQ&A!」参照)

- 原材料名は、食品原料と食品添加物を明確に区分して表示されます。
- 酸味料や乳化剤のように個々の物質名ではなく一括名で表示するものもあります。(→p.8-9「おしえてQ&A!」参照)
- 総菜、生めん、ケーキなど、劣化の早い食品には「消費期限」が表示されます。
- ナトリウムは、食塩相当量と表示されています。
- 海外で製造された加工食品は、原産国(加工食品が作られた国)が表示されています。



食品表示法とは

販売される全ての食品についての表示ルールが定められているのが「食品表示法」です。「JAS法」「食品衛生法」「健康増進法」の3つの法律でルール化されていましたが、2015年4月1日より分かりやすくするために統合して「食品表示法」となりました。

消費期限とは

未開封で保存方法を守った場合に、表記の「年月日まで安全に食べられる」、過ぎたら食べないほうが良いという期限です。

食塩相当量とは

栄養学的に正確に言うと、塩分は「ナトリウム」となりますが、国民に分かりづらいことから「食塩」表記となっています。ただし食塩表記にするためには、計算をします。食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

「産地」表記について

「産地」にも表示ルールがあり、「原産地」「原料原産地」「原産国」があります。

- ◆**原産地:**生鮮食品の育った場所、収穫した場所のこと。
 - 農産物/都道府県名、市町村名など、よく知られている地名
 - 畜産物/国名(国産品は都道府県名、市町村名でも可)
 - 水産物/漁獲された水域名や養殖場のある都道府県名(水域が難しい場合、水揚げした港名やその都道府県でも可)
- ◆**原料原産地:**加工食品の原材料である生鮮食品の原産地のこと。国内で製造された加工品については、原材料の重量1位のものに、原料原産地が表示される。
- ◆**原産国:**輸入品に表示義務があり、その食品を作った国。

遺伝子組換え食品

例えば「除草剤で枯れない」「害虫に強い」などの遺伝子を取り出し、それを植物などの細胞の遺伝子に組み込み、新しい性質を持たせることを遺伝子組換えと言います。この技術を利用して開発された作物、またこの作物を原(材)料とした加工品が「遺伝子組換え食品」です。
 ※国内で流通している遺伝子組換え作物は、食品衛生法に基づく安全性審査を経ています。
 ◆表示対象品目は、大豆、とうもろこし、ばれいしょ、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からしなの9種類の農産物

賞味期限とは

未開封で保存方法を守った場合に、表記の「年月日まで品質が変わらずに、おいしく食べられる」、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期間です。スナック菓子など、消費期限に比べ、傷みにくい食品に表示されています。(製造してから3カ月以上日持ちするものは「年月」で表示することもあり)

