

大切な情報がギッシリ 品質表示 -その1-

まずは、品質表示の見方を知ろう

品質表示は、いわば油の身分証明書のようなもの。表示を見れば油の性質や鮮度もすぐにわかります。上手に油と付き合うために、その見方をちょっとご紹介しましょう。

商品名をチェック

商品によっては「調合ごま油」とか「コーン油入り」という名称を使ったものがあります。たとえば、「調合ごま油」とあれば、ごま油が60%以上。「コーン油入り」とあれば、コーン油が30%以上入っているという意味です。

一括表示をチェック

名称：食用調合油
 原材料名：食用大豆油、食用なたね油
 内容量：1500g
 賞味期限：20.08.31
 保存方法：常温、暗所保存
 製造者：日清オイリオグループ株式会社
 東京都中央区新川1-23-1

製造所：神奈川県横浜市磯子区新森町1
 お客様相談窓口 ☎0120-016-024



食用調合油とは

大豆油となたね油など、2種類以上の油を混ぜあわせた油は、「食用調合油」と呼ばれています。調合油の原材料名は、多い順に表示しています。

賞味期限とは

「賞味期限」とは、製造年月日に「賞味期間」を足したものです。未開封の商品が、「表示された保存方法」に従って保存された場合に、「その食味及び品質特性を十分に保持しうる期限」をいいます。賞味期限を過ぎたからといってすぐに食べられないことはありませんが、おすすめできません。おいしく食べていただくためにもできるだけ賞味期限内でご利用ください。

賞味期限が一括表示の枠内に表示できない場合は、表示してある場所を記載します。

日清オイリオの「賞味期限」表示は、西暦下2桁・月・日の順もしくは、西暦4桁・月・日と表示しています。

製造者

商品を製造している会社名です。枠外に記載している「製造所」は工場の住所です。

油の表示は重量表示

植物油の容量は、水に比べると温度変化に伴い増減しやすい性質があります。そのため、植物油は、内容量を表示する際は、グラムまたは、キログラムといった重さの単位で表示するよう定められています。ちなみに、植物油の比重は、約0.91～0.92です。1000gの油は、約1100mlになります。油は、水よりも軽いので、分離タイプのドレッシングをみると油の層が上になっているのがわかります。

食用油を購入するとき、パッケージに記された表示をきちんと確認していますか？

そこにはとても大切な情報がギッシリ詰まっています。特に注意したい箇所をあげてみました。



JASマークとは？

JASマークとは、農林水産大臣が制定した日本農林規格(JAS規格)に適合する製品の証です。日本農林規格の基準は下表の通りです。当社では日本農林規格をもとに、より厳しい規格を設け、製品を製造しています。

JAS規格(精製油とサラダ油の比較)

項目	大豆サラダ油	精製大豆油(白紋油)
一般状態	清澄で舌ざわりよく、香味良好であること	清澄で、香味良好であること
色(ロビボンダ法133.4ミセル)	黄2.5以下、赤2.5以下	特有の色であること
水分及びきよ雑物	0.1%以下	
比重(25/25℃)	0.916~0.922	
屈折率(25℃)	1.472~1.475	
冷却試験(0℃)	5時間30分以上清澄であること	—
酸価	0.15以下	0.2以下
けん化価	189~195	
よう素価	124~139	
不けん化物	1%以下	



サラダ油と精製油(天ぷら油)の違い

サラダ油

生でも加熱でもオールマイティな食用油です。家庭向けの油は、ほとんどがサラダ油です。

精製油(天ぷら油)

揚げ物や炒め物など、加熱用に多く使われます。コシが強く、加熱安定性に優れた食用油です。(JAS規格では白紋油は精製油に分類されます)

容器による保存性の違い

油の酸化の原因としては「光、高温、空気、水分」などがあり、これらと触れる機会が少ないほど酸化が抑えられます。油の容器としては主に缶、瓶、プラスチックが使われています。同じ種類の油で比較すると、以下の順に保存性が高まります。

缶(光、空気、水分を遮断) > 着色瓶(光、空気、水分を概ね遮断) > 透明瓶(空気、水分を遮断) > プラスチック(空気、水分をそれなりに遮断)

保存性を高める工夫 ① プラスチックをケイ素(ガラス)等でコーティングすると保存性を高めることができます。

② 容器内の酸素が少ないと保存性が高まるため、酸素を窒素に置き換える製造方法などがあります。

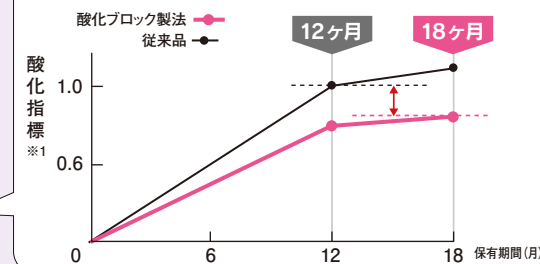
開封後もフレッシュ！<酸化ブロック製法>

日清オイリオ独自の製法<酸化ブロック製法>は、油を容器に充填する際に容器のヘッドスペースの酸素を追い出し、窒素を充填することで容器内の酸素濃度を低減させる製法です。開封前の酸化を抑え、従来品より開封後もフレッシュな状態でお使いいただけます。(当社比)

※ヘッドスペースとは、容器内のキャップから液面までの空間のことです。



開封前
 保存試験における酸化ブロック製法の酸化抑制効果



日清キャノーラ油1000gポリ(容器別・油別に同等の効果を確認しています。)
 ※1 酸化指標とは従来品の賞味期限経過時の過酸化物質(POV)をもとにした指標

大切な情報がギッシリ 品質表示 -その2-



栄養成分表示をチェック

※日清サラダ油での表示例

栄養成分表示 大さじ一杯(14g)当たり	
熱量	126kcal
たんぱく質	0g
脂質	14g
コレステロール	0mg
炭水化物	0g
食塩相当量	0g
飽和脂肪酸含有割合 11%	

栄養成分の表示が義務化されました。

家庭用の油には、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量を表示しています。商品によってはビタミン、コレステロール、脂肪酸についても表示しています。上記の場合、脂質(14g)中の飽和脂肪酸の含有割合が11%ということです。

コレステロール ゼロ

100g当たりのコレステロールが5mg未満、かつ飽和脂肪酸含有割合が15%以下の場合にコレステロール0と表示する事が可能です。また、商品に表示する際には大さじ(テーブルスプーン)一杯(14g)当たりの栄養成分を併せて表示する事が定められています。

(参考：消費者庁 食品表示基準/日本植物油協会ガイドライン)

トランス脂肪酸

トランス脂肪酸は、油脂に含まれる不飽和脂肪酸の二重結合がトランス型(二重結合の炭素と結びつく水素の向きが一般的なシス型の逆向き)であるものの総称です。牛などの反すう動物の脂肪に比較的多く、液状の植物油を固形にする水素添加という工程で発生しやすいとされています。また、植物油にも微量に含まれます。トランス脂肪酸の摂取量が多い諸外国の研究では、トランス脂肪酸を過剰に摂取した際の血中コレステロールの上昇や循環器系疾患の要因となるリスクが指摘されています。日本人のトランス脂肪酸摂取実態をもとにした食品安全委員会の評価では、日本人の大多数はトランス脂肪酸の摂取量が少なく(WHOの目標である総エネルギー摂取量の1%未満を下回る)、通常の食生活では健康への影響は小さいとされています。脂質は重要なエネルギー源であり、身体の組織を正常に機能させる働きがあるため、偏った食事を避けてバランスの良い食事を心がける必要があります。(WHO:世界保健機関)

見れば見るほど情報がいっぱい。気になる「カロリー」や「コレステロール」、上手に油とお付き合いするために、その見方をちょっとご紹介しましょう。

「保健機能食品制度」をチェック

特定保健用食品



体調を整える食品です！

特定保健用食品とは、体調を整える働きのある成分を加えるなどして、その効果が医学的あるいは栄養学的に証明された食品で、健康にどのように有効であるかを表示することを消費者庁長官から許可された食品です。商品には左図のように消費者庁の許可マークが表示されます。

栄養機能食品

身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分(ミネラル・ビタミン等)のうち、国が定めた規格基準に適合し、栄養を摂取できる食品です。

機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。消費者の適切な商品選択のため、安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁ホームページで公開しています。なお、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

アレルギー物質を含む食品の表示

「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに」の7品目(特定原材料)の表示が義務化されています。また、「あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン」の20品目(特定原材料に準ずるもの)の表示が推奨されています。

油の種類により
カロリーは変わ
りますか？

植物油のカロリーは、全て100gで
900kcal(14gで126kcal)です。
油の種類によりカロリーが異なることはありません。



油の劣化とその原因

油を劣化させる原因

油は劣化してくると、いやな臭いが出てきたり、色が濃くなったり、粘度が増したりして品質が低下します。これを油の酸化といい、「光、高温、空気、水分、金属」などと接触する事で促進されます。

光

クロロフィルなどの色素物質が仲介となって酸化を促進します。

空気

空気中や容器内の酸素と接触する事で酸化が起こります。

高温

高温になる事で酸化を促進します。また、油脂中の脂肪酸に熱重合、熱分解といった変化を与えます。

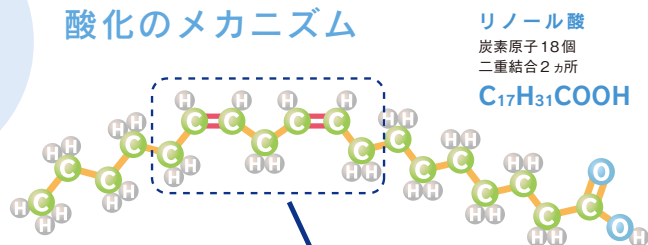
水分

水や水蒸気によっておこる油の分解の原因となります。

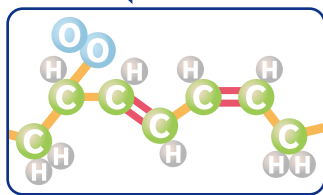
金属

触媒として作用して油脂の酸化を促進します。

酸化のメカニズム



酸化した二重結合イメージ図



植物油はほとんどが不飽和脂肪酸で構成されます。不飽和脂肪酸には炭素どうし(C-C)が1本ずつ繋がっている部分(C-C)と、2本ずつ繋がっている部分(C=C)があり、2本の部分を二重結合といいます。この二重結合の部分に、酸素が結びつくことを酸化といいます。

油脂の品質基準

油脂の品質については、食品ごとに個別に定められていますが、主に酸価、過酸化価が指標とされます。

即席めん類 ^{※1}	食品衛生法では、酸価3以下で過酸化価30以下 JAS規格では、油処理により乾燥したものと(フライ麺)の酸価が1.5以下
揚げ菓子 ^{※1}	酸価が3を超え、かつ過酸化価が30を超えない(酸価のみでは5以下、過酸化価のみでは50以下)
かりんとう ^{※1}	かりんとうに含まれる油脂の酸価が3以下で、過酸化価が20以下であること
油揚げ ^{※1}	製品に含まれる油脂の酸価が3以下であること
弁当及び惣菜 ^{※2}	原材料として使用する場合は、酸価1以下で過酸化価10以下(ごま油、オリーブ油を除く) 揚げ物中の油の場合は、酸価2.5以下、発煙点170℃以上、カルボニル価50以下

※1 加工品に含まれる油脂の分析値による規制 ※2 使用する油脂の分析値による規制

参考
酸価は油脂に含まれる遊離脂肪酸の量を示す値で、油の精製度合や加熱による劣化の程度がわかります。数値が高いほどいたんでいます。
過酸化価は油脂に含まれる過酸化物の量を示す値で、保存状態や自動酸化による劣化の程度がわかります。
過酸化物が分解するとケトンやアルデヒドなどカルボニル化合物となり、カルボニル価という数値で表します。数値が高いほど劣化(特に臭い)が進んでいる目安となります。

これだけは気をつけたい 天ぷら火災

火災予防を心がけましょう

揚げ物などをするときには、火災にも十分注意してください。天ぷら油による火災は、鍋の中に火が入って起こると思われがちですが、これは誤解。油はある温度以上になると自然発火します。ですから、加熱したまま油のそばを離れるのは絶対に禁物です。急用があっても、台所を離れるときは必ず火を止める習慣をつけましょう。

日本植物油協会のガイドラインにそって商品に表示しています。



油は加熱し続けると発火します。

発火温度について

都市ガス(13A)で大豆油(800cc)を加熱した場合

火をつけてから7分後

油は180℃に。
天ぷらがカラッと揚がる調理温度です。

火をつけてから12分後

油温度は250℃に。
発煙がひどくなり、いやな臭いがしてきます。
この状態が注意信号です(発煙点)。

火をつけてから14分後

油温度は316℃に。
火をつければ燃え出す温度になります(引火点)。

火をつけてから21分後

温度は340~370℃になります。(燃焼点)
その後、油は火を近づけなくても370~400℃で燃え出します。(発火点)

(参考:東京消防庁資料より)

火災に注意!

IH調理器で揚げ物をする場合は専用の鍋を使用して規定量の油を入れた上で調理してください。

火災が発生した際は・・・

水で消火しようとする炎が爆発的に拡大して大変危険です。あわてずに以下の方法で消火してください。

天ぷら油による火災は、消火器での消火がもっとも確実です。ご家庭の台所に備えておくことが一安心です。

消火器を使用する際に、鍋に近すぎると油が飛び散って怪我をするおそれがあります。離れた位置から油面を覆うようにすると安全です。また、一度火が消えた後も油の温度が高いままだと再度発火する場合があります。速やかにコンロの火を止める事が重要です。

炎があまり大きくない場合は、コンロの火を止めて鍋全体を覆う蓋をして空気を遮断する事により消火できる場合もあります。蓋の代わりに濡れたシーツやバスタオル等を使う事も有効です。消火の際は、火傷や鍋をひっくり返してケガをしないように注意する事が重要です。



してはいけない 消火方法

- 水をかける、野菜・冷凍食品を入れる・・・水蒸気爆発を起こし大変危険です。
- 鍋を持ち出す・・・運搬中に鍋をひっくり返して火傷をしやすく危険です。
- マヨネーズをかける・・・一瞬、火が消えることもありますが、投入時に火が激しくなり危険です。