

見直しちゃった！ インスタントラーメン

忙しい私たちの食生活には欠かせないカップめんや袋めん。よく食べているけれど原材料など知らないことがいっぱいだと思う？ そこでシティ読者が気になるカロリーや、食品添加物など、インスタントラーメンの正しい知識を得るために日本即席食品工業協会に取材しました。



正しい情報を知ったら、ますますおいしくなった気がするね

インスタントラーメンに対してさらに理解を深めて、もっと大好きになったという2人。栄養バランスを考え、野菜サラダをプラスしたランチをいただきます

● JASの基準は厳しいよ ●
JASマークを確認しよう

日本即席食品工業協会に登録しているインスタントラーメンの包装には、印刷されているJASマーク。これは農林水産大臣が定めた「JAS規格」(日本農林規格)と表示基準を満たした食品や林産物にのみ、つけられるものです。表示については品質表示基準に基づき表示されています。厳しい品質基準、表示基準に合格した製品であることを証します。

JASマークを商品選びの参考にしな

**ホントはどうなの？
インスタントラーメンを正しく知ろう**

毎日のランチや夜食に活躍のインスタントラーメン。ホッとごめると味がたまらないよね。シティ読者の重見直子さん(28歳)フドウエ、前田奈穂さん(27歳)商社もインスタントラーメンが大好き。でも、カロリーや添加物について、ときどき疑問を持つことがあろう。そこで日ごろの疑問を、日本即席食品工業協会専務理事の任田耕一さんと話をしました。

「なんとなくイメージで、インスタントラーメンに対して誤解を持っている人もいます。正しい知識を持って、おいしく食べてね。」

POINT 1 思っていたよりカロリーは低めだね

表示をしっかりとチェック！ 意外にカロリーは低めですよ

まず、前田さんから。「なんとなくインスタントラーメンはカロリーが高いというイメージがあるのですが？」という質問が。「JASマークのついたインスタントめんには、必ずエネルギー量(カロリー)が表示されています。標準的なカップめんや袋めんの1食あたりのカロリーはほとんど「300~500kcal」程度なんです。また、厚生労働省が出している「日本人の食事摂取基準(2005年版)」によると、20代事務職の女性の推定エネルギー必要量は、一日2050kcal。例えば、1食365kcalのカップめんならその約18%程度で、それほど高いといえないのでは」と任田さん。

主なメニューのエネルギー(例)

とんかつ定食	1260kcal
ボークカレー	1020kcal
ぶりの照り焼き定食	860kcal
オムライス	860kcal
炒飯	740kcal
スパゲッティ(ナポリタン)	710kcal

※「最新 目で見えるカロリーハンドブック」(主婦の友社刊)より抜粋



写真右から、日本即席食品工業協会の任田耕一さん、シティ読者の重見直子さん、前田奈穂さん

POINT 2 “添加物”ってこうだったのか

安全性が確認された食品添加物のみを使っています

重見さんの疑問は「インスタントラーメンには添加物が入っているのですが、どんな添加物が使用されているの？」ということ。「JASマークのついたインスタントめんは、安全性と有効性が厚生労働大臣に認められた食品添加物だけを使っています。合成着色料や合成保存料は不使用なんですよ」と任田さん。「そんなに心配することはなかったんですね」と重見さんにもっこり。

【インスタントめんに使われる主な食品添加物】

- ◆かんすい 豆腐に使うにがりのような役割でラーメンには必須のもの。使うとめんがコシが出るので、街のラーメン屋さんのめんや市販のめんにも添加されています。
- ◆増粘多糖類 めんをなめらかにするために使われるもの。原料は海そうや豆、りんご、かんきつ類など天然由来のものばかり。
- ◆着色料 きんとんにも使われる「くちなし」、プリンの上にかかっている「カラメル色素」(砂糖を焦がしたのもの)など、ほかでもなじみのある天然のものだけを使用しているのだそう。
- ◆酸化防止剤 油で揚げためんを酸化を防ぐために必要なもの。この正体は「ビタミンE」で、大豆から作られているものがほとんど。

POINT 3 スープには天然素材がいっぱいだね

自然の恵みたっぷりだからおいしいんですよ

「粉末スープって化学薬品で作られているのかと思ってた」という2人。「粉末状という見た目でもそう思われがちですが、粉末スープは、だしや調味料を乾燥させたものなんです。インスタントコーヒーがコーヒー抽出液からできるのと原理は同じ。スープもほとんどが天然由来の成分です」と任田さんから説明を受けて納得です。

【粉末スープの材料は】

- ◆だし 鶏がら、豚骨、かつお節、さば節、煮干、昆布、シイタケ、野菜類、果実などをじっくり煮込み、乾燥させて使用しているそう。
- ◆調味料 しょうゆ、みそ、塩など。表示にある「アミノ酸」は、さとうきびから作られたうま味調味料のこと。
- ◆香辛料 コショウ、オールスパイス、ローリエ、ショウガ、ニンニク、唐辛子など、家庭でもおなじみのものを使用。

「インスタントラーメン ほんとクイズ」実施中！

日本即席食品工業協会では、クイズに答えて iPod miniが10人に、100人にインスタントラーメン1箱が抽選で当たる、「インスタントラーメンほんとクイズ」を実施中です。下記の携帯WEBサイトのアドレス、QRコードからチャレンジしてね。

携帯WEBサイトアドレス
<http://instantramen.jp/>

締め切り 2月23日(水)まで
※発表は商品の発送をもって代えます

組み合わせでランチパワーアップ

バランスよく食べるには、インスタントラーメンに足りない栄養素を補ってくれる野菜サラダと一緒にするのがベター。さらに、カルシウムが強化されたラーメンにヨーグルトをプラスすればカルシウム量もバッチリです。また、お湯の代わりに、温めた牛乳や豆乳を使えばさらに栄養価がアップ。味わいにもコクが出て、いつものラーメンも違った楽しみ方ができます。塩分が気になる人はラーメンの包装に表示されている「ナトリウム」の数字に2.54をかけてみて、これが塩分量になるので、参考にしてみてください。

カルシウム 441mg
栄養 バランス OK

POINT 4 カルシウム 食品なんだね

JASマークのついた製品の多くはカルシウムが強化されています

「JASマークのついたインスタントラーメンの多くは、カルシウムが強化されています。さらにカップめんではビタミンB1、B2が強化されているものも多いんですよ」と意外な事実を任田さんに教えてもらった2人。「ラーメンでカルシウムやビタミンが取れるなんて驚き！」(重見さん)、「これからは表示をちゃんとチェックしたいね」(前田さん)