

天然果汁とは？

果物を搾ったり、すりつぶしたりして得られる自然な果汁のことを指します。添加物や人工的な風味成分を加えず、果実本来の風味や栄養成分を活かしたものです。

1. 天然果汁の種類

天然果汁は加工方法によっていくつかの種類に分けられます。

① ストレート果汁(100%ピュアジュース)

- ・ 特徴: 果実を搾ったままの果汁で、加熱処理以外の加工をしていない。
- ・ 例: しぼりたてオレンジジュース、りんごジュース(濃縮還元でないもの)

② 濃縮還元果汁(濃縮ジュースを水で戻したもの)

- ・ 特徴: 搾った果汁の水分を除去して濃縮し、後で水を加えて元の状態に戻す。
- ・ メリット: 保存しやすく、流通コストが低い。
- ・ 例: スーパーで売られている多くの 100%ジュース

③ NFC(Not From Concentrate)果汁(非濃縮果汁)

- ・ 特徴: 果実を搾ってすぐに低温保存し、濃縮処理を行わない。
 - ・ メリット: 果物本来の味や風味をより自然に保てる。
 - ・ 例: 高級ジュースブランドのオレンジジュースなど
-

2. 天然果汁と人工果汁の違い

項目	天然果汁	人工果汁(合成飲料)
原料	果物のみ	香料、甘味料、酸味料など
加工方法	圧搾、濾過、加熱殺菌など	化学的に調整(人工フレーバー)

項目	天然果汁	人工果汁(合成飲料)
味わい	自然な甘みや酸味	人工的に調整された味
栄養価	ビタミン・ミネラルを含む	栄養は添加される場合もある
例	100%オレンジジュース	果汁 1%ジュース飲料

※「果汁 100%」と書かれているものは天然果汁を使用していますが、「果汁入り飲料」や「果汁〇%未満」と書かれたものは人工的に作られた果汁風味飲料の可能性があります。

3. 天然果汁のメリットとデメリット

○ メリット

- ・ 果実本来の風味が楽しめる
- ・ ビタミンやミネラルなどの栄養を含む(特にビタミン C)
- ・ 添加物が少ない(基本的に無添加)

△ デメリット

- ・ 保存期間が短い(酸化しやすい)
- ・ 価格が高め(特にストレート果汁)
- ・ 果糖が多いため、飲みすぎに注意が必要(糖質の摂りすぎを防ぐため)

4. 天然果汁の食品表示ルール

① 果汁 100%とは？

- ・ 果実以外の水分を加えず、100%果汁の状態のもの。
- ・ 「濃縮還元」や「ストレート」と明記されることが多い。

② 果汁入り飲料(果汁 10%~99%)

- ・ 例: 果汁 50%のグレープジュースなど
- ・ 果汁の割合を明記する義務あり(例:「果汁 50%」など)

③ 果汁 1%未満の飲料(清涼飲料水)

- ・ 果汁の割合が 1%未満のものは、「〇〇風味」「〇〇テイスト」と表記する(例: オレンジ風味炭酸飲料)
-

5. 天然果汁の活用例

- ・ ジュース(100%オレンジジュース、アップルジュース)
 - ・ スムージー(フレッシュフルーツをそのままブレンド)
 - ・ ゼリー・スイーツ(天然果汁を使用したゼリーやシャーベット)
 - ・ カクテル・ジュースミックス(カクテルやジュースバーでの活用)
-

まとめ

天然果汁とは、果物を搾った自然の果汁を指し、添加物を加えないピュアなものです。ストレート果汁や濃縮還元果汁などの種類があり、果物本来の風味や栄養を楽しめる一方で、保存が難しく価格が高めになることが多いです。スーパーなどで購入する際は、果汁の割合や加工方法をチェックし、本当に天然果汁かどうかを確認することが重要です。