

食品原材料とは？

食品の製造や加工に使用される**基本的な材料**のことを指します。これは、食品そのものの主要成分となるものや、風味や食感を調整するために加えられるものを含みます。

1. 食品原材料の種類

食品原材料は、大きく以下のようなカテゴリに分けられます。

① 主原料(主要な原材料)

食品の基本となる成分で、食品の名前や特徴を決める材料。

- 例:
 - パン → 小麦粉
 - 豆腐 → 大豆
 - 牛乳 → 生乳
 - チョコレート → カカオ豆

② 副原料(補助的な原材料)

主原料を補助し、味や食感を調整したり、保存性を向上させたりする材料。

- 例:
 - パン → 砂糖、塩、バター、卵
 - 豆腐 → にがり(凝固剤)
 - チョコレート → 乳化剤、香料

③ 食品添加物(加工や保存を助ける成分)

- 食品の保存性を高めたり、味や見た目を調整したりする目的で使用される。
- 例: 着色料、保存料、甘味料、乳化剤、酸化防止剤

④ 加工助剤(最終製品に残らないもの)

- 食品を作る過程で使用されるが、最終的にほとんど残らないもの。
- 例: 油脂の精製時に使う活性炭、ビールのろ過に使う珪藻土

2. 食品原材料の表示ルール(食品表示法)

日本では、消費者が安心して食品を選べるよう、食品表示法に基づき、原材料の表示が義務付けられています。

① 原材料名の記載ルール

- 使用した重量の多い順に記載する(例:「小麦粉、砂糖、卵、バター」など)。
- アレルギー物質を含む場合、強調表示が必要(例:「本品には小麦・卵・乳成分を含む」)。
- 添加物は「/(スラッシュ)」を使って区別(例:「小麦粉、砂糖、卵、バター / 乳化剤、香料」)。

② 原産地表示

- 生鮮食品(野菜・肉・魚)は原産地(国名・都道府県名など)を明記。
- 加工食品では主な原材料の原産国を記載(例:「(原材料の一部に〇〇産を含む)」)。

3. 具体的な食品の原材料例

食品	主原料	副原料・添加物
パン	小麦粉	砂糖、塩、バター、卵、イースト、乳化剤
豆腐	大豆	にがり(凝固剤)
ヨーグルト	生乳	乳酸菌、甘味料、増粘剤
ソーセージ	豚肉	塩、香辛料、発色剤(亜硝酸 Na)

食品	主原料	副原料・添加物
カレー	野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも)、肉	ルー(小麦粉、油、カレー粉)、調味料
清涼飲料水	水、果汁	酸味料、香料、ビタミン C

4. 食品原材料の選び方

- ・ **食品表示をチェック**:できるだけシンプルな原材料のものを選ぶ。
 - ・ **産地を確認**:国産・輸入品の違いを理解する。
 - ・ **食品添加物の有無を意識**:無添加・低添加の商品も選択肢の一つ。
 - ・ **アレルギー情報を確認**:特定原材料(小麦・乳・卵など)に注意する。
-

まとめ

食品原材料とは、食品を作るために使用されるすべての成分のことを指します。主原料・副原料・食品添加物・加工助剤などがあり、日本では食品表示法によって詳細なルールが決められています。消費者としては、食品表示をしっかりと確認し、安全で適切な食品を選ぶことが大切です。