

ハッピーカムニュース 夏休み自由研究特集号

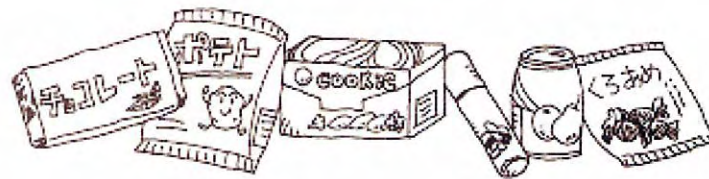
おやつのお菓子の 成分はなんだ？



用意するもの

- ・お菓子
- ・ジュースの入っている袋、かん、箱
- ・えんぴつ
- ・赤えんぴつ
- ・青えんぴつ

- ①いつも食べているおやつやジュースの袋、かん、箱を用意しよう。
おやつやジュースの袋、かん、箱を見て成分表示があるかたしかめよう。



- ②袋やかん、箱に書かれている成分(表示)を見よう。
お菓子の成分(甘味料)を見つけて、下の表に書こう。

☆表示例

名 称 原 材 料 名 内 容 量 製 造 者 保 存 方 法 品質保持期限	
---	--

- ③表示されているお菓子の成分(甘味料)の中で、下の表にあるチェックボックスに✓印を書こう。
(食べ物別に色分けすると、わかりやすいよ。たとえば、ガムなら赤で、あめなら青で印をつけよう)

<input type="checkbox"/> ぶどう糖 <input type="checkbox"/> 果糖	<input type="checkbox"/> 砂糖(ショ糖) <input type="checkbox"/> マルトース <input type="checkbox"/> パラチノース <input type="checkbox"/> ラクチュロース <input type="checkbox"/> 麦芽糖	<input type="checkbox"/> カップリング シュガー <input type="checkbox"/> フラクトオリゴ糖	<input type="checkbox"/> キシリトール <input type="checkbox"/> ソルビトール <input type="checkbox"/> マルチトール
<input type="checkbox"/> ステビア甘味料 <input type="checkbox"/> グリチルリチン	<input type="checkbox"/> アスパルテーム <input type="checkbox"/> サッカリン		



砂糖はカロリーが大きく、むし歯になりやすいことから、カロリーが少なく、むし歯になりにくいものが開発されています。
お菓子、ガム、ジュースなど、おやつとして食べたり飲んだりするときは、はってあるラベルになにが甘みの成分であるか、必ずチェックする習慣をつけるようにしましょう。

甘み成分(甘味料)の表示の例

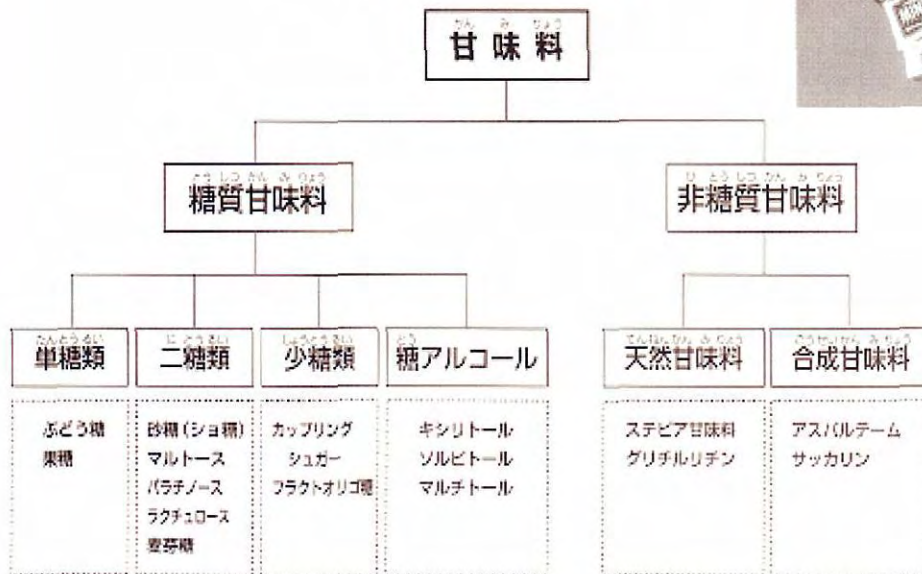
注目!

名称	チューインガム
原材料名	還元水飴、甘味料(キシリトール、アスパルテーム)、ガムベース、香料、着色料(赤色2号)
内容量	50g
製造者	〇〇食品株式会社 岡山市内山下〇丁目
保存方法	直射日光を避け、涼しいところに保存してください。
品質保持期限	03.10.30

砂糖にかわる甘みの成分(代替甘味料)を含むおやつの例



甘み成分(甘味料)の分類



甘み成分とむし歯のなりやすさ

甘味料	酸をつくる力	スナバ(え)をつくる力	ばい菌が集まる力	動物実験の結果
砂糖	+++	+++	+++	+++
カップリングシュガー	+	-	±	+
メイオリゴ糖	±	-	-	±
バラチノース	-	-	-	±
ラクチュロース	-	-	-	±
ソルビトール	+	-	-	-
キシリトール	-	-	-	-
マルチトール	-	-	-	-
還元水あめ	-	-	-	±
ステビオサイト	-	-	-	-
アスパルテーム	-	-	-	-
ソーマチン	-	-	-	-