

## 食のトレンド！プラントベース食品って何だろう？



Q子。助手。  
いつも前向き。



博士。  
マイペース型。



ネコ。  
しゃべれる。

博士：Q子、今日のお昼は、博士特製のハンバーガーを作ってみたんじゃが、食べるかの？

Q子：やった～！いただきますーす！とっても美味しいです、博士！

博士：美味しいじゃろ～。Q子、このハンバーガーは、普通のハンバーガーと違うところがあるんじゃが、わかるかの？

Q子：博士特製の秘伝調味料が使われていたり？

博士：正解はパティに使われている材料じゃ！このお肉は、大豆から作られておるんじやよ。

Q子：こんなにジューシーなのにお肉じゃないんですか？食感も味もお肉みたいですよ！

## プラントベース食品にはどんなものがあるの？

参考：内閣府 規制改革・行政改革担当大臣直轄チーム  
取組一覧資料

博士：最近、お肉の代わりに大豆を使った大豆肉や、牛乳の代わりにオーツ麦を使ったオーツミルクなどのように、主に植物由来の原材料で、肉や牛乳などの畜産物や魚などの水産物に似せて作った「代替食品」が注目を集めておるんじや。こうした食品は、「プラントベース食品」と言われておるぞ。

Q子：プラントベース食品？初めて聞きました！

博士：今は色々なプラントベース食品が販売されておるが、お肉ではないものに「肉」と書くと一般消費者は食肉と間違えてしまうじゃろ？

じゃから、商品名に「肉」と書く場合は、下表の「商品名とは別に併記する表示例」を書いて、一般消費者が食肉などと間違えないように表示する決まりになっておるんじや。

### ハンバーグの原材料



肉

の代わりに



大豆



食品の種類	商品名・メニュー名	商品名とは別に併記する表示例
代替肉	大豆肉、 ソトミート	「大豆を使用したものです」「原材料に大豆使用」「肉不使用」
	大豆から作った ハンバーグ	代替肉の使用割合が100%でない場合、その使用割合

### 乳飲料の原材料



原乳

の代わりに



オーツ麦



代替乳飲料	オーツミルク、 ライス乳	「オーツ麦を使用したものです」 「牛乳や乳飲料ではありません」
-------	-----------------	------------------------------------

### チーズの原材料



牛乳

の代わりに



豆乳



代替チーズ	ネクストチーズ	「豆乳で作りました」 「乳製品ではありません」
-------	---------	----------------------------

### ツナの原材料



マグロ

の代わりに



野菜



代替魚	植物ツナ、 代替マグロ	「野菜で作りました」「魚不使用」 「原材料に野菜を使用」
-----	----------------	---------------------------------

プラントベース食品は、もともとアレルギーなど食べ物が制約されている人や健康志向の強い人などのために、開発されているけれど、同時に世界人口の増加に伴う食糧問題の解決や、二酸化炭素排出量の抑制といった地球環境の維持・向上への効果も期待されているんだニャ～。



# プラントベース食品で注意すること

博士：プラントベース食品を購入する時や、食べる時に注意することがあるんじゃないか、それは何かわかるかな？

Q子：ん～何だろう、..

博士：食物アレルギーじゃ。大豆アレルギーを持っている人が、牛肉や豚肉の代わりに大豆を使ったハンバーグを食べないように気を付ける必要があるの。

プラントベース食品は、「大豆から作ったハンバーグ」など、様々な表現がされているが、全て植物由来の原材料であるものもあれば、大部分は植物由来でも、一部の原材料や食品添加物には動物性由来のものが含まれているものなど実に様々じゃ。

じゃから、食物アレルギーがある人が、プラントベース食品を活用する時は、使用されている原材料やアレルギー表示をよく見て購入することが大切じゃの。

Q子：でも博士、どこに表示されているのかわかりません～！

博士：それじゃあ、次は、原材料表示やアレルギー表示について説明しよう！



## 原材料表示とアレルギー表示

博士：右にロールパンの表示例を示してみたんじゃが、原材料はどこに書いてあるかは分かるじゃろ？

Q子：「原材料名」って書いてあるところですよ！

博士：そうじゃ。次はアレルギー表示じゃが、どれかわかるかな？

Q子：う～ん、..ヒントください！

博士：「原材料名」の欄に注目するんじゃ！

Q子：え？アレルギー表示も「原材料名」のところに書いてあるんですか？え～と、..「／（スラッシュ）」の後ですか？

博士：「／（スラッシュ）」の後は、使用されている食品添加物じゃよ。

原材料名の全粒粉の後に「（小麦を含む）」と書いてあるじゃろ？これがアレルギー表示じゃ。アレルギー表示は、原材料として使用したら必ず表示しなければならないものと、表示が勧められているものがあるんじゃぞ。

**必ず表示しなければならない7品目  
（特定原材料）**

**卵、乳、小麦、えび、  
かに、そば、落花生（ピーナッツ）**

**表示が勧められている21品目  
（特定原材料に準ずるもの）**

アーモンド、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

博士：ロールパンの表示例だと、全粒粉の小麦は必ず表示しなければならないが、ショートニングの大豆は表示が勧められているものということになるの。

それと、アレルギー表示は、書き方が2通りあって、このロールパンの表示例のように、原材料一つ一つの後ろにかっこ書きで書く方法と、最後にまとめて書く方法があるぞ。

Q子：博士、「乳化剤」の後の「（卵由来）」は何ですか？

博士：良いところに気が付いたの！これもアレルギー表示の一つじゃ。食品添加物にアレルギー表示をする場合は、「○○由来」と書くことになっておるんじゃよ。アレルギー表示は色々な書き方がされているから、食物アレルギーを持っている人は、注意して見る必要があるの～。

Q子：は～い！博士特製のハンバーガー食べたら、甘いデザート食べなくなってきた～！コンビニ行ってきていいですか～？

<表示例>

名称	ロールパン
原材料名	全粒粉（小麦を含む）、砂糖、卵、ショートニング（大豆を含む）、脱脂粉乳、イースト、食塩／乳化剤（卵由来）、酸化防止剤（V.C）
内容量	5個
消費期限	2021.9.1
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製造者	□□製パン(株) 岐阜県○○市△△

<アレルギー表示の書き方>

①原材料ごとに表示される場合

原材料名 A、B、（卵・豚肉を含む）、C、（大豆を含む）

②最後にまとめて表示される場合

原材料名 A、B、C、（一部に卵・豚肉・大豆を含む）

