

『超加工食品』とは？ ～食品添加物の摂りすぎにご注意～



☀️超加工食品とは...？

食品添加物を5種類以上使用した、加工の程度が高い食品のことをいいます。安価で手軽に食べられる反面、**食品添加物**以外にも**糖分・塩分・脂質**を過剰に含む食品が多く見られます。

☀️食べ過ぎによるリスクは？

糖尿病をはじめ、肥満・認知症・がんのリスクが高くなります。

☀️加工度による分類

高い



④超加工食品



③加工食品(チーズ、缶詰、瓶詰など)



②加工された料理素材 (砂糖、油、酢、バターなど)



①未加工・最小限の加工食材 (野菜、果物、肉や魚の切り身など)

低い

【加工度】

☀️超加工食品の例

- ☑️清涼飲料水 (ジュース類)
- ☑️菓子パン、スナック菓子
- ☑️カップ麺などのインスタント食品
- ☑️調理済み冷凍食品
- ☑️ハム、ウィンナーなどの加工肉
- ☑️アイスクリーム、ケーキ
- ☑️ファストフード...など

加工度が高いほど、
使用される添加物も多くなります。



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)

暑い夏でも
アイスクリームやジュースは
ひかえめに！



『超加工食品』とは？ 食品添加物の摂りすぎにご注意！



●超加工食品とは...？

食品添加物を多く使用した、加工の程度が高い食品のことをいいます。
安価で手軽に食べられる反面、**食品添加物**以外にも**糖分・塩分・脂質**を過剰に含む食品も多く見られます。

●食べ過ぎによるリスクは？

糖尿病をはじめ、肥満、認知症、がんのリスクが高くなります。

●どんな食品がある？

- ☑清涼飲料水（ジュース類）
- ☑菓子パン、スナック菓子
- ☑カップ麺などのインスタント食品
- ☑冷凍食品
- ☑ハム、ウィンナーなどの加工肉
- ☑アイスクリーム、ケーキ
- ☑ファストフード...など

●加工度による分類



加工度が高いほど
使用される添加物も多くなります



低い

高い

【加工度】



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)

暑い夏でも
アイスクリームやジュースは
ひかえめに！



『超加工食品』とは？ 食品添加物の摂りすぎにご注意！



●超加工食品とは...？

食品添加物を多く使用した、加工の程度が高い食品のことをいいます。安価で手軽に食べられる反面、**食品添加物**以外にも**糖分・塩分・脂質**を過剰に含む食品も多く見られます。

●食べ過ぎによるリスクは？

糖尿病をはじめ、肥満、認知症、がんのリスクが高くなります。

●どんな食品がある？

- ☑清涼飲料水（ジュース類）
- ☑菓子パン、スナック菓子
- ☑カップ麺などのインスタント食品
- ☑冷凍食品
- ☑ハム、ウィンナーなどの加工肉
- ☑アイスクリーム
- ☑マーガリン ...などがあります。

●食品選びのポイント

超加工食品を全く食べないようにすることは難しいですが、割合を減らしてみましょう。

- ①生鮮食品や、未加工または最小限加工された食品を選びましょう。
- ②食品を選ぶときは、裏面の成分表示をチェックしてみましょう。



【種類別】ラクトアイス

【原材料名】砂糖、植物油、乳製品、果糖、卵黄、乳等を主要原料とする食品、デキストリン、食塩、**香料、乳化剤、安定剤(増粘多糖類)、着色料**



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)

暑い夏でも
アイスクリームやジュースは
ひかえめに！



食品添加物の摂りすぎに注意！ 『超加工食品』って？



●超加工食品とは...？

「食品添加物を多く使用した、加工の程度が高い食品」のことをいいます。時間をかけずに手軽に食べられる反面、糖分や塩分、脂質を過剰に含む食品が多く見られます。食べ過ぎると糖尿病をはじめ、肥満、認知症、がんのリスクが高くなります。

●どんな食品がある...？

清涼飲料水や菓子パン、カップ麺などのインスタント食品、冷凍食品、ハムなどの加工肉、アイスクリーム、マーガリンなどがあります。



●超加工食品との

超加工食品を全く食べないことは難しいですが、割合を減らすことが大切です。生鮮食品、未加工または最小限加工された食品を選びましょう。

食品を選ぶときは、裏面の成分表示をチェックしてみましょう。



クッキー (チョコレート)	
名 称	焼き菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、バター、砂糖、チョコレート、卵、食塩/ベーキングパウダー、乳化剤、香料(一部に小麦・乳成分・卵・くるみ・大豆を含む)