

塩分量に銘柄差あり

～塩あめの成分～

最近、夏になると店頭で「塩あめ」を多く見かけます。店によってはコーナーを設けており、人気があることがうかがえます。しかし、実際どの程度の塩分が含まれているかが気になるところです。そこで、塩あめに含まれている塩分と糖類をテストしました。

テスト品

- 塩あめ 11銘柄
- あめ（参考品）2銘柄



テストした塩あめ

テスト結果

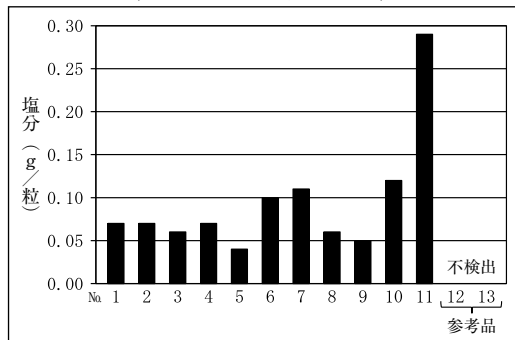
• 塩分

1粒あたりの塩分は最低がNo5の0.04g、最高がNo11の0.29g、平均が0.09gでした。最低と最高は7.3倍で、各銘柄で差がありました。なお、参考品のNo12とNo13は不検出でした。また、塩分の含有率は、最低がNo4の0.7%、最高がNo11の5.8%、平均が1.8%でした。

• 糖類（果糖、ブドウ糖、ショ糖、麦芽糖）

1粒あたりの糖類は最低がNo10の3.07g、最高がNo4の7.58g、平均が4.45gでした。最低と最高は2.5倍で、銘柄によって差があり、No4、6、7が高い値でした。なお、参考品のNo12は4.30g、No13は3.93gでした。また、糖類の含有率は、最低がNo11の72.6%、最高がNo8の85.9%、平均が80.1%でした。

〈あめ1粒あたりの塩分〉



表示

食品衛生法、JAS法の加工食品品質表示基準、健康増進法に従って、適正に表示されていました。

塩あめではNo4以外は塩の産地などが記載されていて、約半数の6銘柄（No1、2、7、8、9、11）が沖縄県産の塩を用いている表示がありました。

塩分の補給や摂取などに関してはNo8、9、10、11に表示がありました。No11は水分補給の必要性、補給する塩分の目安、熱中症の症状を改善するものではないこと、塩分摂取制限している人への注意について詳しく表示されていました。

食塩相当量もしくは食塩換算の表示がNo1、4、5、7、10、11にあり、No1、4、7、11はあめ1粒あたり、No5は100gあたり、No10は1粒と1袋の両方の値が表示されていました。

価格

1袋あたりの価格は最低がNo2、3、5、9の105円、最高がNo8の262円、平均が148円でした。最低と最高の差は2.5倍あり、各銘柄で差がありました。No8とNo11が200円台で、その他の銘柄は100円台でした。なお、参考品のNo12は105円、No13が138円でした。

●テスト品と結果一覧

分類	No	商品名	あめ1粒あたり				表示状況				価格 (円/1袋)
			塩分		糖類		価格 (円)	塩の産地 など	塩分の 補給や 摂取など	食塩 相当量 など	
			(g)	含有率 (%)	(g)	含有率 (%)					
塩 あ め	1	イオン(株)トップバリュ 塩飴	0.07	1.7	3.49	82.9	7.8	○ 沖縄県産	/	○	148
	2	大一製菓(株) 塩あめ	0.07	1.4	4.18	81.0	5.5	○ 沖縄県産	/	/	105
	3	加藤製菓(株) 塩あめ	0.06	1.1	4.59	82.3	5.3	○	/	/	105
	4	川口製菓(株) 塩あめ	0.07	0.7	7.58	81.1	8.3	/	/	○	158
	5	(株)錦糸堂 塩べっこう飴	0.04	0.8	3.70	77.6	5.5	○	/	○	105
	6	春日井製菓(株) 塩あめ	0.10	1.3	6.10	81.3	6.6	○	/	/	138
	7	(株)シジシージャパン 塩飴	0.11	1.5	5.62	79.2	5.0	○ 沖縄県産	/	○	125
	8	(株)健康体力研究所 スポーツキャンディー 塩飴	0.06	1.7	3.11	85.9	13.1	○ 沖縄県産	○	/	262
	9	(株)早川製菓 黒飴。	0.05	1.0	3.92	80.8	5.8	○ 沖縄県産	○	/	105
	10	(株)扇雀飴本舗 岩塩	0.12	3.0	3.07	76.6	7.2	○	○	○	158
	11	井関食品(株) 熱中飴	0.29	5.8	3.61	72.6	10.9	○ 沖縄県産	○	○	218
参考 品	12	(株)黄金糖 黄金糖	不検出	/	4.30	91.5	7.5	/	/	/	105
	13	バイン(株) バインアメ	不検出	/	3.93	84.5	5.5	/	/	/	138

あめ1粒あたりの価格は、最低がNo7の5.0円、最高がNo8の13.1円、平均が7.4円でした。最低と最高は2.6倍の差があり、各銘柄で差がみられました。No8とNo11以外は10円以下の価格でした。なお、参考品のNo12は7.5円、No13は5.5円でした。

まとめ

- あめ1粒あたりの塩分、糖類、価格は銘柄によって差がみられました。
- あめ1粒に含まれる塩分の含有率は0.7～5.8%で、あめの大部分は糖類でした。
- 塩の産地などの情報、食塩相当量に関する表示が多く銘柄でみられました。また、塩分の補給や摂取に関する表示がみられたのは、No8、9、10、11でNo11には詳しい記載が

みられました。

消費者へのアドバイス

- 食塩摂取目安量は、1日当たり成人男性で9g未満、成人女性で7.5g未満です。また、高血圧で治療している人は、1日6g未満にすることがすすめられています。今回テストした一番高い塩分の塩あめ（No11）はあめ1粒あたり0.29gでしたので、1粒で塩分過多になる可能性はありませんが、塩分摂取を制限している人などはどのくらい入っているかチェックして食べましょう。
- 塩あめにも普通のあめと同様に糖類が含まれています。糖類摂取量にも気をつけましょう。