

総カロテン量はJAS規格以上 ～にんじんジュース等の総カロテン量～

にんじんは緑黄色野菜の代表でカロテンが豊富であることが知られています。最近では、にんじんを手軽に摂取できるようにジュースに加工した商品も店舗で見かけます。これらジュースに生鮮品と同様にカロテンが含まれているか気になります。また、日常的に飲む場合、糖類がどの程度含まれているかも気になります。そこでにんじんジュースとにんじんミックスジュースに含まれる総カロテン量と糖類含有量について調べました。

テスト品

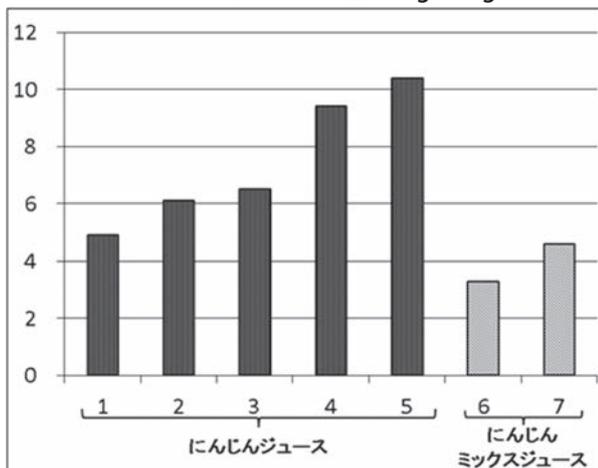
- ・にんじんジュース 5 銘柄 (No.1～5)
 - ・にんじんミックスジュース 2 銘柄 (No.6,7)
- ◎にんじんジュースはにんじん搾汁にかんきつ類等を加えたもので、にんじんミックスジュースは飲みやすくするためにこれに果実、野菜等を加えたものです。

テスト結果

○総カロテン量

カロテンは、にんじんの橙色の元になる成分で、にんじんの総カロテン量の約70%以上はβ-カロテンです。β-カロテンは体内で効率よくビタミンAに変わると言われています。総カロテン量を測定するとβ-カロテ

グラフ1 総カロテン量 (mg/100g)



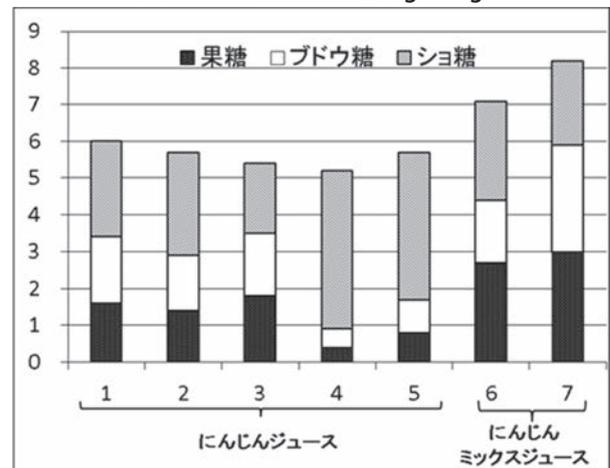
ンが多いかどうか判別できます。そのため、任意の制度の日本農林規格 (JAS 規格) では、総カロテン量が決められており、にんじんジュースでは4.0mg/100g 以上、にんじんミックスジュースでは2.0mg/100g 以上となっています。

にんじんジュース (No.1～5) は、100g 当たり最小が4.9mg (No.1)、最大が10.4mg (No.5)、平均7.5mg でした。にんじんミックスジュース (No.6,7) は100g 当たり3.3mg、4.6mg でした。全銘柄がJAS規格以上の値でした。

○糖類含有量

にんじんにはもともと、果糖、ブドウ糖、ショ糖 (ショ糖とは砂糖の主成分です) とい

グラフ2 糖類含有量 (g/100g)



○テスト結果

名称	No.	商品名	製造者等	砂糖 不使用 表示	総カロテン量 (mg/100g)	糖類含有量 (g/100g)										
						最小	最大	平均	果糖	ブドウ糖	ショ糖	合計	最小	最大	平均	
に ん じ ん ジ ュ ー ス	1	JA ぶらの 富良野 にんじん100	【販売者】 ぶらの農業協同組合	○	4.9					1.6	1.8	2.6	6.0			
	2	JA ぶらの 北海道 まるごと にんじん100	【販売者】 ぶらの農業協同組合 【製造者】 ハルナプロデュース(株)	○	6.1					1.4	1.5	2.8	5.7			
	3	FROM NORTHLAND ぶらの にんじん100	【製造者】 (株)マルハニチロ 北日本	/	6.5	4.9	10.4	7.5		1.8	1.7	1.9	5.4	5.2	6.0	5.6
	4	伊藤園 充実野菜 キャロット100%	【販売者】 (株)伊藤園	○	9.4					0.4	0.5	4.3	5.2			
	5	カゴメ 野菜の生命力 高β-カロテン にんじんジュース にんじん100%	【製造者】 カゴメ(株)	/	10.4					0.8	0.9	4.0	5.7			
に ん じ ん ミ ッ ク ス ジ ュ ー ス	6	co・op ミックス キャロット	【販売者】 日本生活協同組合 連合会 【製造者】 ゴールドパック(株) あずみ野工場	○	3.3	3.3	4.6	4.0		2.7	1.7	2.7	7.1	7.1	8.2	7.7
	7	キリン 32種の野菜と果実 小岩井 無添加野菜	【販売者】 キリンビバレッジ(株)	○	4.6					3.0	2.9	2.3	8.2			

った糖類が含まれています。にんじんジュース (No.1~5) は100g 当たり 最小が5.2g (No.4)、最大が6.0g (No.1)、平均5.6g でした。にんじんミックスジュース (No.6,7) は100g 当たり7.1g、8.2g でした。

表示

JASを満たすことを証するマーク (JASマーク) が1 銘柄 (No.5) にありました。
砂糖不使用の表示が5 銘柄 (No.1,2,4,6,7) にありました。この表示は加工の段階で砂糖

を使っていない意味です。ただし、食品の成分由来のショ糖が含まれている場合もあります。表示する場合は糖類含有量の表示が必要です。5 銘柄とも表示があり、測定値との差は±20% 以内でした。

まとめ

総カロテン量は銘柄により差がありました。にんじんジュースがにんじんミックスジュースよりも高い値でした。また、全銘柄でJAS規格 (任意の制度) 以上の値でした。