

トマトジュースのリコピン量



トマトは生食で食べられる野菜の代表で、近年ではトマトの赤色の素であるリコピンの生活習慣病予防や老化抑制効果などが注目を集めています。また、より手軽にトマトを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。トマトジュースのリコピン量は任意表示ですが、表示してある商品も多く見かけます。そこでトマトジュースのリコピン量をテストしました。

テスト品

- トマトジュース 10銘柄 (No.1～10)
- 参考品(生鮮トマト) 2銘柄 (No.11、12)

テスト結果

○リコピン量

100gあたり最小が6.4mg (No.1)、最大が13.1mg (No.10)、平均10.0mgでした。最大と最小では約2倍の差がありました。全銘柄、測定値は表示値と大きな差はありませんでした。

参考品 (No.11、12) は100gあたりNo.11が4.8mg、No.12が9.0mgでした。No.12は包装に高リコピンである旨の表示があり、リコピン量は100gあたり8.0mgとの記載がありました。

表示

○リコピン量

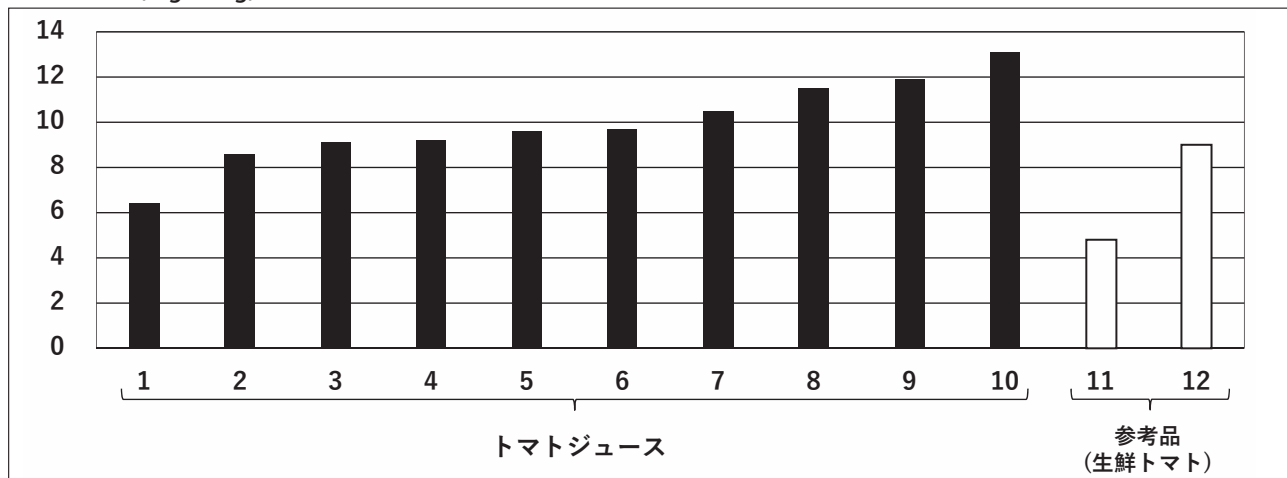
全銘柄にリコピン量の表示がありました。リコピン量は栄養成分表示の対象外なので任意表示です。

○機能性表示食品

機能性表示食品である旨の表示が3銘柄 (No.3、6、7) にありました。2銘柄 (No.6、7) は機能性関与成分がリコピンとGABA、1銘柄 (No.3) はGABAでした。リコピンは「血中HDL(善玉)コレステロールを増やす機能」、GABAは「血圧が高めの方の血圧を下げる機能」が報告されている旨の記載がありました。リコピンが機能性関与成分の場合、リコピン量の表示が必要となります。



リコピン量 (mg/100g)



○テスト結果

	No.	商品名	製造者等	内容量	リコピン量 (mg/100g)	
					測定値	表示値
ト マ ト ジ ュ ー ス	1	ニシパの恋人 トマトジュース 天日塩使用	製造者：びらとり農業協同組合	190 g	6.4	5.4
	2	熟トマト 食塩不使用	販売者：(株)伊藤園	900 g	8.6	10.0
	3	デルモンテ 食塩無添加トマトジュース	販売者：キッコーマン飲料(株)	900 g	9.1	8.5～15.0
	4	TOPVALU グリーンアイ オーガニック トマトジュース 食塩不使用	販売者：イオン(株)	900 g	9.2	11.2
	5	ふらのトマト100 食塩無添加	製造者：(株)マルハニチロ北日本	160 g	9.6	4.4～10.0
	6	カゴメトマトジュース 低塩	製造者：カゴメ(株)	720mL	9.7	7.9～13.9
	7	カゴメトマトジュース 食塩無添加	製造者：カゴメ(株)	720mL	10.5	8.0～13.9
	8	co・op 濃いトマトジュース 食塩無添加	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	900 g	11.5	12.0
	9	TOPVALU 14個分の完熟トマトを使用した トマトジュース 食塩不使用	販売者：イオン(株)	900 g	11.9	13.0
	10	SEVEN&i PREMIUM 食塩無添加 トマトジュース リコピンたっぷり。	販売者：(株)伊藤園フードサービス	900 g	13.1	6.0～19.0
最小					6.4	
最大					13.1	
平均					10.0	
参 考 品	11	ラウンドレッド	販売者：カゴメ(株)	50g/1個	4.8	
	12	高リコピントマト	販売者：カゴメ(株)	64g/1個	9.0	8.0

* リコピン量の表示値は100g 当たりに換算。グラム (g) とミリリットル (mL) を同等として求めました。

○原料原産地表示

5 銘柄 (No.1、3、4、5、7) にありました。「北海道」が2 銘柄 (No.1、5)、「アメリカ」が1 銘柄 (No.4)、「輸入」が1 銘柄 (No.3)、「輸入又は国産」が1 銘柄 (No.7) でした。「輸入」の表示は3 ヶ国以上の外国の産地の原材料が使用されていることを意味します。「輸入又は国産」の表示は国産を含む4 ヶ国以上の産地が原材料に使用されていることを意味します。

まとめ

リコピンはリコペンともよばれ、トマトやスイカなどの野菜、ピンクグレープフルーツ、アンズ、グアバなどの果物に含まれる赤い色素で、トマトの完熟具合の指標となる成分です。リコピン量は義務表示ではありませんが、表示されているトマトジュースも多くあります。今回テストしたトマトジュースのリコピン量は、測定値と表示値に大きな違いはありませんでした。