



ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素として知られておりレモンなどかんきつ類に多く含まれています。また、清涼飲料水や菓子など加工食品でもビタミンCを加えた商品が販売されています。そこで表示通りのビタミンCが含まれているのかビタミンC量の表示がある飴をテストしました。

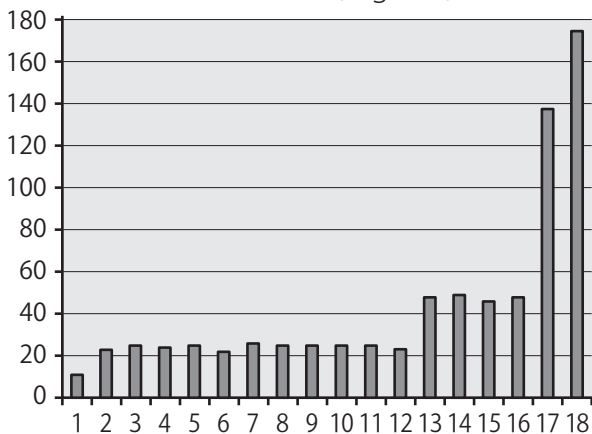
テスト品

- ビタミンC量の表示がある飴
10銘柄18点 (No.1～18)

テスト結果

- 1粒あたりのビタミンC量は、最小が11mg (No.1)、最大が175mg (No.18)、平均が44mgでした。最小と最大で約16倍の差がありました。表示値と比べると-8～25%で、ビタミンCを表示する際の許容差の範囲(-20～80%)を満たしていました。
- 1粒あたりの重量は、最小が3.4g (No.15、16)、最大が5.1g (No.7)、平均が4.3gでした。

ビタミンC量 (mg/粒)



表示

- 「1粒にレモン1個分のビタミンC配合」などの表示が、6銘柄13点 (No.2～12、17、18) にありました。ビタミンC量をレモンの個数換算した表示については以前、農林水産省のガイドラインで20mg/レモン1個という基準がありましたが、現在、国で基準や規格、ガイドラインはありません。
- ビタミンCの栄養機能食品の表示が4銘柄5点 (No.1、13～16) にありました。栄養機能食品は、ビタミン、ミネラルなどの栄養成分が不足しがちな場合、その補給のために利用できる食品です。国への許可申請や届出の必要はありませんが、一日摂取目安量に含まれる栄養成分量が、国が定めた下限・上限値の基準(ビタミンC下限値30mg、上限値1000mg)に適合していることが必要となります。5点とも満たしていました。栄養機能食品は、多量摂取により、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスが重要です。日頃からバランスの良い食事を心掛けましょう。
- 「糖類0」、「ノンシュガー」の表示が3銘柄

テスト結果

| No. | 商品名 | 製造者等 | 重量 (g/粒) | ビタミンC量 | | |
|-----|-----------------|--------------|-------------|--------|--------|------|
| | | | | 測定値 | 表示値 | |
| | | | | (mg/粒) | (mg/粒) | |
| 1 | 塩レモンキャンディ | アサヒグループ食品(株) | 3.6 | 11 | 10 | |
| 2 | ノンシュガー 果実のど飴 | カンロ(株) | 巨峰味 | 4.4 | 23 | |
| 3 | | | レモン味 | 4.4 | 25 | |
| 4 | | | いちご味 | 4.4 | 24 | |
| 5 | | | 青りんご味 | 4.4 | 25 | |
| 6 | はちみつレモンCのど飴 | カンロ(株) | 4.2 | 22 | 20 | |
| 7 | フルーツのど飴 | カバヤ食品(株) | ピーチ味 | 5.1 | 26 | 26.5 |
| 8 | | | オレンジ味 | 5.0 | 25 | 26.5 |
| 9 | | | レモン味 | 4.9 | 25 | 26.5 |
| 10 | | | 青りんご味 | 5.0 | 25 | 25 |
| 11 | | | グレープ味 | 5.0 | 25 | 27 |

柄6点 (No.2～5、17、18) にありました。ノンシュガーなど糖類を含まない旨の表示をする場合、糖類は100gあたり0.5g未満でなければなりません。6点とも基準を満たしていました。



| No. | 商品名 | 製造者等 | 重量 (g/粒) | ビタミンC量 | |
|-----|--------------------------------|--------------|-------------|--------|--------|
| | | | | 測定値 | 表示値 |
| | | | | (mg/粒) | (mg/粒) |
| 12 | レモンスカッシュ | (株)不二家 | 4.1 | 23 | 20 |
| 13 | 濃いみかん | アサヒグループ食品(株) | 4.1 | 48 | 40 |
| 14 | 濃い苺 | アサヒグループ食品(株) | 4.0 | 49 | 40 |
| 15 | ゴールド& グリーン キウイ キャンディー | ライオン菓子(株) | ゴールドキウイ味 | 3.4 | 46 |
| 16 | | | グリーンキウイ味 | 3.4 | 48 |
| 17 | ノンシュガーVC-3000のど飴 | ノーベル製菓(株) | 3.9 | 138 | 140 |
| 18 | ノンシュガーシーズケースのど飴EX | アサヒグループ食品(株) | 4.0 | 175 | 182 |
| | 最小 | | 3.4 | 11 | |
| | 最大 | | 5.1 | 175 | |
| | 平均 | | 4.3 | 44 | |

◎1袋に複数の味の飴がある場合、各味を1点としてテストしました。

まとめ

- ビタミンC量は測定値と表示値で大きな差はなく、含有量を表示する際の許容差の範囲(-20～80%)を満たしていました。また1粒あたりのビタミンC量は11～175mgで銘柄により差がありました。