

超市裡危機四伏

石川美幸、南清貴／監修
食ナビ実行委員会
鍾嘉惠／譯

食品標籤

現代
飲食生活
必備知識

大解密！

健康的飲食是生命的基礎，
你的「飲食力」是否及格？

自認是聰明消費者的你，真的看懂商品上的標籤嗎？
你知道增添食物美味的成分暗藏著什麼樣的危險嗎？

本書由日本食品營養專家監修，

為你剖析超市裡光鮮亮丽的商品，

教你審慎選擇商品，由「吃」開始掌握健康！



了解飲食是一件
很重要的事，
這本書就是正確認識
飲食的入門。

——本書監修 南清貴

超市裡危機四伏

石川美幸、南清貴／監修
食ナビ実行委員会
鍾嘉惠／譯

食品標籤 大解密！

●日文本工作人員

總製作

內文設計

採訪・編輯・撰稿

插畫

編輯協力

總編輯

園部吞海

たけでざいん

食ナビ実行委員会 石川美幸

中村知史、角田純子、内海佳奈子

仲村悠史

八木國昭（主婦の友社）

MAMANOTAMENO SHOKUHINTENKABUTSU JITEN

© SHUFUNOTOMO CO.,Ltd. 2011

Originally published in Japan in 2011 by SHUFUNOTOMO CO., LTD., Tokyo.

Chinese translation rights arranged with SHUFUNOTOMO CO., LTD., Tokyo,
through TOHAN CORPORATION, Tokyo.

超市裡危機四伏

食品標籤大解密！

2011年8月24日初版第一刷發行

監修 石川美幸、南清貴

譯者 鍾嘉惠

編輯 徐凡

特約編輯 葉麗菁

美編 陳美燕

發行人 加藤正樹

發行所 台灣東販股份有限公司

<地址> 台北市南京東路4段130號2F-1

<電話> (02)2577-8878

<傳真> (02)2577-8896

<網址> <http://www.tohan.com.tw>

郵撥帳號 1405049-4

新聞局登記字號 局版臺業字第4680號

法律顧問 蕭雄淋律師

總經銷 聯合發行股份有限公司

<電話> (02)2917-8022

香港總代理 萬里機構出版有限公司

<電話> 2564-7511

<傳真> 2565-5539

Printed in Taiwan

本書若有缺頁或裝訂錯誤，請寄回調換。



TOHAN

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

食品標籤大解密1：超市裡危機四伏
/ 石川美幸，南清貴著；鍾嘉惠譯。--
初版。-- 臺北市：臺灣東販，2011.08
面；公分

ISBN 978-986-251-556-3 (平裝)

1. 食品添加物

463.11

100014956

contents



006 前言

007 SWEET 零食

- 008 洋芋片
- 010 玉米片
- 012 米菓點心
- 014 巧克力
- 016 口香糖
- 018 糖果
- 020 珍珠
- 022 餅乾
- 024 甜點麵包
- 026 添加物等含量多的油炸麵包
- 027 巧克力與反式脂肪
- 028 為什麼運動選手要嚼食口香糖？
何謂世界三大珍珠

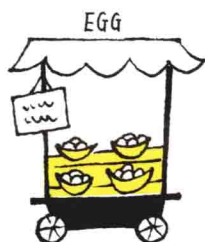
029 DRINK 飲料

- 030 可樂
- 032 ZERO可樂
- 034 紅茶飲料
- 036 罐裝咖啡
- 038 果汁飲料（100%）
- 040 果汁飲料（非100%）
- 042 烏龍茶
- 044 運動飲料
- 046 蔬果汁
- 048 乳酸菌飲料

- 050 豆漿（成分無調整）
- 052 豆漿（成分調整豆漿、豆漿飲料）
- 054 「喝可樂骨頭會溶解」
是真的嗎？
綠茶、烏龍茶、紅茶同樣都是茶

055 DAIRY PRODUCT 乳製品

- 056 奶油
- 058 人造奶油
- 060 奶油口味（混合50%的奶油）
- 062 植物性人造奶油（紅花）
- 064 反式脂肪的攝取要小心！
- 065 世界各國與日本對反式脂肪的因應之道
- 066 加工乳酪
- 068 天然乳酪
- 070 奶油乳酪
- 072 原味優格
- 074 優格
（含糖分、果肉或其他食材）
- 076 優酪乳
- 078 布丁
- 080 奶精
- 082 為什麼有些乳酪有洞？
容易融化和不易融化的乳酪的差異
- 083 優格的滋味是酸味！？
裏海優格指的是什麼？
- 084 何謂特定保健用食品？
何謂營養機能食品？



085 MILK 牛乳

- 086 無調整牛乳
- 088 調整乳
(成分調整、低脂、無脂鮮乳)
- 090 添加乳(加工牛乳、牛乳飲料)
- 092 脫脂奶粉
褪黑激素與牛乳
- 093 喝牛乳為什麼會腹瀉?
「喝牛乳時要細嚼慢嚥」是真的嗎!?
- 094 為數眾多的食物過敏

095 PROCESSED FOOD 加工食品

- 096 里肌火腿
- 098 叉燒
- 100 香腸
- 102 培根
- 104 維也納香腸
- 106 紅色維也納香腸
- 108 雞塊
- 110 漢堡排
- 112 小心組合肉
眾多的○○風味食品

113 JAPANESE FOOD 日本食品

- 114 香鬆
- 116 醃漬物
- 118 佃煮
- 120 半片
- 122 甜不辣

- 124 魚板
- 126 竹輪
- 128 納豆
- 130 豆腐
- 132 油豆腐
- 134 蒟蒻
- 136 烏龍麵
- 138 蕎麥麵
- 140 中華麵
- 142 國外的醃漬物
「發酵」和「腐壞」的差異
- 143 最近引起討論的蒟蒻醬
酒後想吃拉麵
的原因
- 144 味噌
- 146 醬油
- 148 麵露
- 150 味醂
- 152 日式高湯素
- 154 魷仔魚・魷仔魚乾
- 156 蛋的種類
蛋的安全性
- 157 有多少種米?
「梗米」和「糯米」的差異
- 158 挑選蔬菜的小知識
何謂有機蔬菜?
- 159 何謂無農藥蔬菜、減農藥蔬菜?
享受當季的蔬菜

超市裡危機四伏

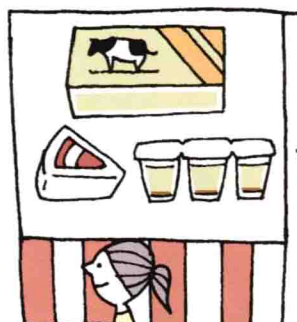
石川美幸、南清貴／監修
食ナビ実行委員会
鍾嘉惠／譯

食品標籤 大解密！

MILK



DAIRY PRODUCT



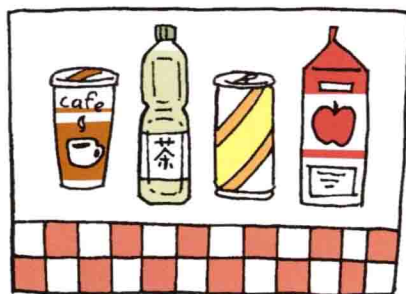
SWEET



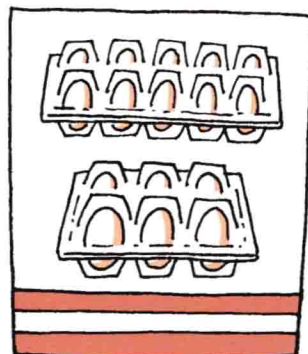
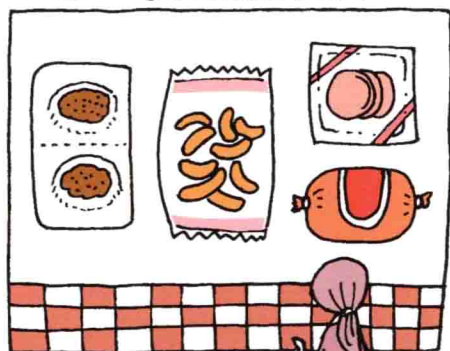
JAPANESE FOOD



DRINK



PROCESSED FOOD



EGG



contents



006 前言

007 SWEET 零食

- 008 洋芋片
- 010 玉米片
- 012 米菓點心
- 014 巧克力
- 016 口香糖
- 018 糖果
- 020 珍珠
- 022 餅乾
- 024 甜點麵包
- 026 添加物等含量多的油炸麵包
- 027 巧克力與反式脂肪
- 028 為什麼運動選手要嚼食口香糖？
何謂世界三大珍珠

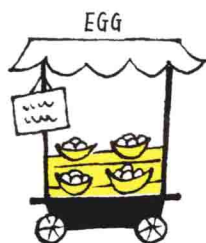
029 DRINK 飲料

- 030 可樂
- 032 ZERO可樂
- 034 紅茶飲料
- 036 罐裝咖啡
- 038 果汁飲料（100%）
- 040 果汁飲料（非100%）
- 042 烏龍茶
- 044 運動飲料
- 046 蔬果汁
- 048 乳酸菌飲料

- 050 豆漿（成分無調整）
- 052 豆漿（成分調整豆漿、豆漿飲料）
- 054 「喝可樂骨頭會溶解」
是真的嗎？
綠茶、烏龍茶、紅茶同樣都是茶

055 DAIRY PRODUCT 乳製品

- 056 奶油
- 058 人造奶油
- 060 奶油口味（混合50%的奶油）
- 062 植物性人造奶油（紅花）
- 064 反式脂肪的攝取要小心！
- 065 世界各國與日本對反式脂肪的因應之道
- 066 加工乳酪
- 068 天然乳酪
- 070 奶油乳酪
- 072 原味優格
- 074 優格
（含糖分、果肉或其他食材）
- 076 優酪乳
- 078 布丁
- 080 奶精
- 082 為什麼有些乳酪有洞？
容易融化和不易融化的乳酪的差異
- 083 優格的滋味是酸味！？
裏海優格指的是什麼？
- 084 何謂特定保健用食品？
何謂營養機能食品？



085 MILK 牛乳

- 086 無調整牛乳
- 088 調整乳
(成分調整、低脂、無脂鮮乳)
- 090 添加乳(加工牛乳、牛乳飲料)
- 092 脫脂奶粉
褪黑激素與牛乳
- 093 喝牛乳為什麼會腹瀉?
「喝牛乳時要細嚼慢嚥」是真的嗎!?
- 094 為數眾多的食物過敏

095 PROCESSED FOOD 加工食品

- 096 里肌火腿
- 098 叉燒
- 100 香腸
- 102 培根
- 104 維也納香腸
- 106 紅色維也納香腸
- 108 雞塊
- 110 漢堡排
- 112 小心組合肉
眾多的○○風味食品

113 JAPANESE FOOD 日本食品

- 114 香鬆
- 116 醃漬物
- 118 佃煮
- 120 半片
- 122 甜不辣

- 124 魚板
- 126 竹輪
- 128 納豆
- 130 豆腐
- 132 油豆腐
- 134 蒟蒻
- 136 烏龍麵
- 138 蕎麥麵
- 140 中華麵
- 142 國外的醃漬物
「發酵」和「腐壞」的差異
- 143 最近引起討論的蒟蒻醬
酒後想吃拉麵
的原因
- 144 味噌
- 146 醬油
- 148 麵露
- 150 味醂
- 152 日式高湯素
- 154 魷仔魚・魷仔魚乾
- 156 蛋的種類
蛋的安全性
- 157 有多少種米?
「梗米」和「糯米」的差異
- 158 挑選蔬菜的小知識
何謂有機蔬菜?
- 159 何謂無農藥蔬菜、減農藥蔬菜?
享受當季的蔬菜

前言

我們平常吃下肚的食材是否真的對身體有益？

在我們豐足的飲食生活背後，其實潛藏著種種危機。為了讓食物外表好看、可以長久保存或是感覺可口所使用的食品添加物，以及便宜又能輕易幫食物添香加味的香料類，和蔬菜、水果上殘餘的農藥等，已被指出具有致癌、引發過敏等多種危險。

然而，相信有不少人儘管對這些食品感到不安，卻被坊間氾濫的資訊牽著鼻子走，以至於最後對食材的選擇感到無所適從。

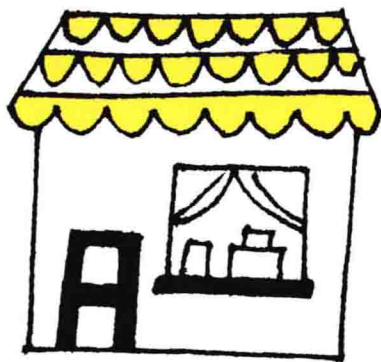
為了盡可能用安全的食品填滿每一家的餐桌，這本書將依項目別為大家介紹我們平常所吃的食品、食材。我們認為，認識產品是學習挑選安全食物的首要之務。

作為一本入門書，我們將以淺顯易懂、容易親近的方式，從平時常吃的零食開始解說，介紹登上一般家庭餐桌的各種食品的選購標準。

媽媽們若能參考這本書，養成在超市購物時先確認產品標示的習慣，那就太好了。

SWEET

零食



洋芋片



簡介

洋芋片有將馬鈴薯直接切片油炸，和用馬鈴薯粉定型之後做成的兩種。

因為是用油炸製成，所以熱量高，100g（約1包）即含有一天所需熱量的1/4。而且洋芋片等零嘴含有大量添加物，愈是精心調味的產品添加物愈多，所以建議大家盡量挑選只用鹽調味的零嘴。不過研究指出，馬鈴薯一旦經過高溫處理會產生致癌物質丙烯醯胺，所以要小心。

Q. 所謂「非油炸」真的沒有使用油嗎？



A. 洋芋片會使用植物油來作油炸或

噴油處理。我們經常看到「非油炸」的標示，但其實為了讓調味料固著，多半都有做噴油處理，所以並非完全沒使用油。和油炸的零嘴相比熱量雖然較低，但只是沒有用油炸，還是有使用油。如果使用的是米糠油、橄欖油之類的話，沒有基因改造疑慮，可說是安全用油。

標示範例

名稱 洋芋片

原料名稱 **馬鈴薯**（非基因改造）、
植物油、食鹽、砂糖、乳糖、葡萄糖、
酵母萃取物、魚露粉、調味劑（胺基酸
等）、香料（含大豆、小麥粉）、酸味
劑、**甜味劑（甘草、甜菊）**

重量 60g

保存期限 記載於包裝正面

保存方式 請避免存放在陽光直射、高
溫潮濕的場所。

製造者 ●●●公司

□□□-□□

○○市○○○路○○○巷○○○弄
○○○號○樓

製造所編號揭示在此面上方



CHECK 1

CHECK 1

馬鈴薯

關鍵在於

「非基因改造」！

洋芋片的主要原料馬鈴薯，最好選擇
標示「非基因改造」字樣者。或者，
國產馬鈴薯也沒有基因改造的疑慮，
可選擇標示「100%使用國產馬鈴
薯」字樣者。

CHECK 2

甜味劑（甘草、甜菊）

最好減量攝取！

甘草取自豆科植物、甜菊取自菊科植
物，兩者都是天然甜味劑，一般認為
具有突變原性（造成基因受損，引起
突變）等疑慮。雖然不必擔心引發過
敏，但要記住減少攝取量。

選購要點

- 確認馬鈴薯為非基因改造！
- 盡量選擇使用100%國產馬鈴薯的產品
- 檢查所使用的添加物！

玉米片

簡介

玉米片是以玉米作為原料製成的零嘴，做成薄片再油炸的叫做「chip」；切成稍微有點厚度再油炸的叫「fry」；烘烤時灌入空氣的叫做「puff」。不論哪一種，基本上都是油炸品，100g含有500Kcal以上，熱量很高，脂肪和鹽的含量也多。口味愈是複雜，添加物就愈多，所以建議盡量挑選味道單純的產品。總之，小心不要吃太多。



Q. 玉米片該怎麼吃？



A. 零嘴普遍被人們當作正餐與正餐

之間的點心來吃，因此有必要讓人感覺有分量，才會將碳水化合物油炸以提高熱量。高鹽、高熱量、高脂肪的另一面就是缺乏營養，不過現實情況是不論大人、小孩都愛吃。因為吃了會飽，所以要避免在飯前讓孩子食用，並規定吃零食的時間，也不要整包交給孩子，而是取適量放進盤子裡給孩子吃。

標示範例

CHECK 1

名稱 點心

原料 玉米、植物油、糊精、辛香料、食鹽、砂糖、蛋白加水分解物、豬肉萃取物、雞肉萃取物、豬油、海鮮萃取物（含蝦子、螃蟹）、蔬菜萃取物、鳳梨粉、葡萄糖、醬油粉末（含小麥）、洋葱粉、酵母萃取物、麥芽糖、乳糖、昆布萃取物、雞油、鰹魚粉末、昆布粉末、柚子粉末、香味油、乳蛋白、調味劑（胺基酸等）、纖維素、卵殼鈣、酸味劑、香料、辛香料

重量 73g

保存期限 記載於此面中央部位

保存方式 請避免存放在陽光直射、高溫潮濕的場所。

製造者 ●●●公司

□□□-□□

○○市○○○路○○○巷○○○弄○○○號○樓



CHECK 1

玉米（玉蜀黍）

選擇「非基因改造」的產品！

玉米是「基因改造」的代表性作物。可以的話，最好選擇使用100%國產玉米的產品，不過現實情況很難這麼做。所以盡量選擇有標示「非基因改造」的產品。

CHECK 2

鹽分

小心別攝取過量！

鹽分不是只來自於食鹽。調味劑、萃取物、粉末狀等的添加物中也含有鹽分。零嘴的口味愈是經過精心調配，添加物便愈多，為免攝取過多鹽分，建議選擇較淡或鹽味等口味單純的產品。

選購要點

- 選擇鹽分較少、單純的口味
- 玉米要是「非基因改造」的產品
- 購買前要檢查粉末狀和萃取物等添加物的量！



米菓點心

簡介

米菓點心一如其名，是用米做成的點心。糯米做成的叫做霞餅、欠餅，梗米做成的叫做煎餅。大部分的米菓點心是以烘烤製成，但也有用油炸的，或製作時摻入海苔、芝麻，或是在原料米中加入小麥麵粉和蕎麥粉等，種類非常豐富，是日本人自古以來不可或缺的點心之一。

鹽分和碳水化合物含量多，熱量又夠，小心別吃過量。

Q. 熱量會因調理方式而有差異嗎？



A. 米菓有各種調理方式。以煎

餅為例，100g的甜辣煎餅含有380Kcal，鹽味煎餅373Kcal，而油炸煎餅有465kcal，熱量則相當高。若考量熱量和添加物，選擇鹽味的應該比較好吧。若考量營養層面的話，摻有芝麻的產品也是選項之一。由於油炸過的煎餅內含的油脂會酸化，開封後要盡早食用完畢。