



果汁100%ジュースは体にいいの？



市販の「果汁100%のジュース」には、「濃縮還元」と「ストレート」2つの種類が存在します。

濃縮還元ジュースってなに？

市場に出せない不揃い品などを加熱して水分を飛ばします（＝濃縮）。重量は約1/6程度になるので、貯蓄や輸送するのに便利です。また水分が少ないので微生物の繁殖が抑えられ、長期間の保存が可能になります。そしてこの濃縮液や粉末を輸入し、再度水分や果糖ブドウ糖液糖など生成された異性化糖を添加したりして、元の濃度に戻します。（＝還元）。つまり、還元する時に元の果汁と同じ濃度になるように水分を加えることで、果汁100%ジュースと表記できるようになります。例えばオレンジジュースのほとんどは、生産量世界1位を誇るブラジル、アメリカで採れたオレンジがベース。現地で果汁をしぼって濃縮すれば、より多くのオレンジを日本に運べます。そしてあとは、日本側が出荷数に合わせて還元すればいいだけ。

また原材料の果物の農業使用は栽培期間中だけでなく、フードマイル(輸送距離)が大きい分防腐処理を目的とし、収穫後においても複数使用されている(ポストハーベスト農業)のが実情です。さらに濃縮液や粉末は、香りや栄養素などが失われています。そこで還元の際に砂糖・果糖ブドウ糖液糖または蜂蜜、香料、未酸化炭素(炭酸ガス)、強化剤(ビタミン・ミネラル)、酸味料、保存料・安定剤、搾り立てに見せる濁り剤、酸化防止剤(ビタミンC)などさまざまな添加物が加えられます。これらの添加物を使用することで、年がら年中、旬に関係なくいつも同じ味の100%ジュースが販売されます。

今一度考えてみてください

「〇〇が身体に良い」という情報は、商品の売りに大きき影響を与えます。その際科学的根拠のない健康情報がマーケティングの一環として利用されている可能性もあることを、わたしたちは知っておく必要があります。

また、小さな子どもに砂糖入りのジュースをわざわざあげる必要はありません。砂糖における中毒性は薬物にとっても似ていて、コカインの8倍とまで言われています。子どもでも気軽に買うことができる、まさに合法ドラッグ。食の10ヶ条にもあるように、水分補給には水やノンカフェインのお茶で十分です。ジュースをあげたいなら、果物をそのまま食べるか絞って自家製のフルーツジュースをあげましょう。有機栽培や無農薬が安心です。