

令和5年3月15日
独立行政法人国民生活センター

糖質を低減できるとうたった電気炊飯器の実際

1. 目的

近年、健康志向や痩身への関心の高まりなどから、炭水化物や糖質^(注1)の摂取を控える「低炭水化物ダイエット」、「低糖質ダイエット」、「ローカーボ」などが注目されています。そのような中、日常的に食べているごはん(炊飯米)の糖質を低減できるとうたった電気炊飯器(以下、「糖質カット炊飯器」とします。)が販売されています。

PIO-NET^(注2)には、糖質カット炊飯器について、2017年度以降の約6年間に250件の相談が寄せられており^(注3)、「糖質カット炊飯器を使用しているが血糖値に変化がない」といった、品質・機能に関する相談も寄せられています。

また、消費生活センターからの依頼で行ったテストでは、糖質を低減させるという炊飯によるごはんの方が通常の炊飯より同一重量当たりの糖質の量は少なかったものの、表示されていた最大の割合には大きく及びませんでした。

そこで、糖質カット炊飯器について、実際に炊飯した場合と、うたわれている糖質の低減の程度を調べ、消費者に情報提供することとしました。

(注1) 食品表示基準では、炭水化物から食物繊維を除いたものを糖質としています。

参考：

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/assets/food_labelingcms204_221026_04.pdf

(注2) PIO-NET(パイオネット：全国消費生活情報ネットワークシステム)とは、国民生活センターと全国の消費生活センター等をオンラインネットワークで結び、消費生活に関する相談情報を蓄積しているデータベースのことです。

(注3) 2017年4月以降受付、2023年1月末日までの登録分。消費生活センター等からの経由相談は含まれていません。

2. テスト実施期間

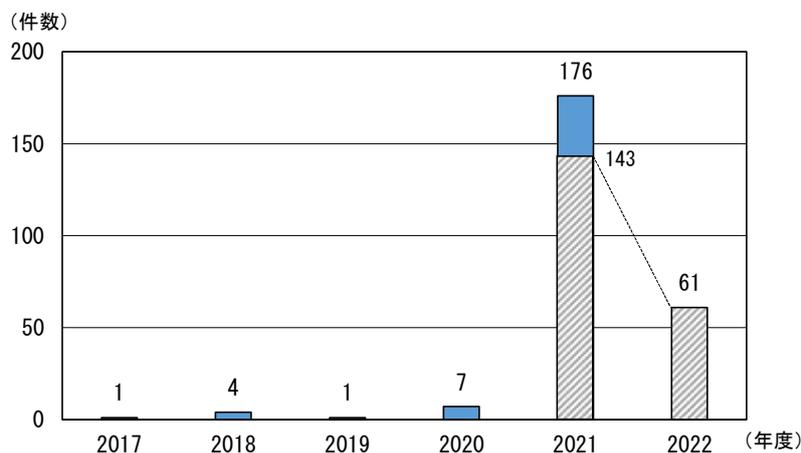
検体購入：2022年10月～11月

テスト期間：2022年11月～2023年1月

3. PIO-NET に寄せられた相談情報

(1) 相談件数

PIO-NETには、糖質カット炊飯器に関する相談が、約6年間に250件寄せられており(注3)、2021年9月以降に急増しました(図1参照)。なお、寄せられた相談のうち、商品の品質・機能に関する相談件数は127件(約50%)でした。



※斜線の部分は2023年1月末日までの登録分の件数を、2021年度分の同時期までの件数と比較しています。

図1. 年度別の相談件数

(2) 相談事例

【事例1】表示どおりに糖質がカットされるのかが疑わしい

糖質カットの炊飯器を購入したが、この炊飯器で本当に糖質が表示している程度、カットされるのか知りたい。私は糖尿病なので心配だ。

(受付年月：2022年4月、相談者：60歳代女性)

【事例2】血糖値に変化がない

テレビで糖質カットの炊飯器の宣伝を見て電話で注文し、5日前に届いて使用しているが、1日3回測っている血糖値に全く変化がない。広告に血糖値の改善との説明はなかったと思うが、糖質カットにより血糖値も改善されるのではないか。これでは炊飯器を購入した意味がない。

(受付年月：2021年10月、相談者：60歳代男性)

【事例3】説明書どおりに炊いたが、お粥だった

店舗で糖質カットができる炊飯器を購入し、説明書どおりに米を炊いたが、お粥だった。改めて説明書を確認し炊いたが同じだった。説明書には「ごはんは柔らかめに炊き上がる」とあったので、少なめの水で炊いたがまだ柔らかい。製造業者に連絡をして受け取った新品の同型品も同様であったため、返品返金してほしい。

(受付年月：2022年5月、相談者：60歳代女性)

4. 海外における調査結果

2021年6月、香港消費者委員会は、通常より炭水化物が少ないごはんが炊けるという炊飯器（ごはんの炭水化物の大部分が糖質^(注4)であるため、以下、「糖質カット炊飯器」とします。）11銘柄の性能などをテストし、公表しました^(注5、6)。

これらの「糖質カット炊飯器」は、炊飯途中で米をすすぐことにより二重底の内釜の穴から糖質が溶出した水を排水し、糖質を低減させるというものでした。

糖質を低減させるという炊飯（以下、「糖質カット炊飯」とします。）と通常のごはんの炊飯（以下、「通常炊飯」とします。）の両モードを備えた9銘柄の各モードで炊いたごはん100gに含まれる糖質の量を比較したところ、5銘柄で約10～45%低減、3銘柄では10%以下の低減、1銘柄はむしろ増えていたとのことでした。実際、同じ量の米から炊いたごはん全量に含まれる糖質の総量に有意な差はなく、最も高い低減率を示したごはんの水分量は通常炊飯のごはんの約32%増で、その結果100g当たりの糖質量が低減したようにみえるだけであり、食べる量を制限、管理する必要があると香港消費者委員会は結論づけています。

(注4) 日本食品標準成分表2020年版(八訂)第2章(データ)「1穀類」の「精白米 うるち米」から、当センターで食品表示基準の定義を適用して考えました。

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html

(注5) Carb-Reducing Performance of Low-Carb Rice Cookers Doubtful Control the Serving Size Rather than Count on Low-Carb Rice

https://www.consumer.org.hk/ws_en/news/press/536/de-sugar-rice-cookers.html

(注6) 海外ニュース「香港 糖質カット炊飯器の性能は？」

国民生活 2021年8月号【No.108】p.22

https://www.kokusen.go.jp/wko/pdf/wko-202108_09.pdf

5. テスト対象銘柄

2022年10月に、インターネット通信販売の大手ショッピングモール(Amazon.co.jp、Yahoo!ショッピング、楽天市場)で、「糖質カット炊飯器」で検索した際に上位に表示された商品や、東京都、神奈川県内の複数の家電量販店、ホームセンターで販売されていた商品から6銘柄をテスト対象としました(表1、写真1参照)。

また、一般的なマイコン炊飯器(以下、「一般的な炊飯器」とします。)1銘柄を比較対象に用いました。

表 1. テスト対象銘柄一覧

No.	銘柄名 (品番)	製造販売元等 (法人番号)	炊飯方式	炊飯容量		製造国	購入価格 (税込)
				通常	糖質カット		
1	糖質カット炊飯器 (AX-RC3)	販売元：AINX 株式会社 (4010401148607) 輸入元：株式会社アジアインフォネット (4010001075292)	マイコン	4合	2合	中国	12,100
2	IH ジャー炊飯器 5.5合 (RC-IJH50-W)	アイリスオーヤマ株式会社 (3370001006799)	IH	5.5合	3合	中国	12,980
3	ヘルシーライスクッカー (RHR-1)	発売元：ウィナーズ株式会社 (7011001069257)	マイコン	3.5合	1.5合	中国	14,300
4	糖質カット炊飯器 (SY-138)	ソウイジャパン株式会社 (2010701024501)	マイコン	4.5合	1.5合	中国	15,400
5	LOCABO (JM-C20E-W)	販売元：株式会社 forty-four (9010901042247)	マイコン	5合	2合	中国	11,550
6	糖質カット炊飯器 (VS-HI01BE)	輸入元：株式会社ベルソス (9240001016830)	マイコン	3合	1.5合	中国	5,720

※このテスト結果は、テストのために購入した商品のみに関するものです。

※一般的な炊飯器には、タイガーマイコンジャー炊飯器（品番：JBS-A055、タイガー魔法瓶株式会社製）を使用しました。

※No. 2については、生産終了となっています（2023年2月10日確認）。



写真 1. テスト対象銘柄の外観

なお、今回対象とした銘柄は、いずれも、糖質カット炊飯する場合には、通常炊飯する場合よりも、同重量の米に対して水を多く加えるというものでした。構造、方式としては、①一般的な炊飯器と同様なもの（No. 2）、②釜の上にトレーを設置し、糖質を含んだ煮汁や蒸気となった水分を溜めるもの（No. 1、6）、③二種類の釜を重ね、小さな穴のある上の釜から糖質を含んだ煮汁を下部に排出するもの（No. 4、5）、②と③を併用したもの（No. 3）がありました。

6. テスト結果

(1) 糖質の低減に関する広告・表示等の調査

テスト対象銘柄について、商品本体、取扱説明書、外箱の表示、製造販売元等が運営するウェブサイトの商品紹介ページや公式通信販売サイト等（以下、「製造販売元等が運営するウェブサイト」とします。調査対象のウェブサイトについては「11. 参考資料（1）調査したウェブサイト」参照）の説明や広告でうたわれている糖質の低減率等を調べました。なお、1銘柄（No. 6）の輸入元のウェブサイトには、当該銘柄に関する情報がみられなかったため、ウェブサイトの広告については、これを除いた5銘柄について調べました。

1) 糖質の低減に関する広告・表示

5銘柄すべてのウェブサイトに、糖質の低減率に関する記載があり、そのうち4銘柄が最大の低減率のみが記載されていました

5銘柄の製造販売元等が運営するウェブサイトを調べたところ、すべての銘柄で、糖質の低減率に関する広告がありました（表2参照）。そのうち、4銘柄（No. 1、3～5）が、いずれも最大の糖質の低減率のみが記載されていました。

また、6銘柄の商品本体、取扱説明書、外箱を調べたところ、いずれの銘柄も、外箱には糖質の低減率に関する表示はなく、1銘柄（No. 4）で、商品本体に最大の糖質の低減率が記載されたシールが貼付されていました。なお、6銘柄すべての本体に「低糖質」や「糖質カット」といった、「糖質カット炊飯」を選択するためのボタンがありました。さらに、「糖質カット炊飯」のモードが複数ある銘柄は6銘柄中3銘柄（No. 2、4、5）でしたが、このうち、取扱説明書に各モードで糖質がどの程度、低減されるのか等の目安が記載されているものは1銘柄（No. 2）のみでした。

なお、5銘柄の低減に係る比較対象は、「通常の炊飯器」（No. 1）、「当社炊飯器」（No. 2、4）、「食品標準成分表2015年版（七訂）」（No. 3）、「同一炊飯器の通常モード」（No. 5）と、銘柄により異なっていました。

ウェブサイトがみられなかった1銘柄（No. 6）については、釜に各モードでの水位線があるのみで、取扱説明書、外箱には、具体的な糖質の低減率に関する記載はありませんでした。

表2. 糖質の低減に関する広告（ウェブサイトより）（その1）

No.	ウェブサイトの広告
1	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>低糖質炊飯モード実行時、最大33%の糖質カット実現した業界高水準モデル</u> ・<u>いつものお米を最大で33%の糖質カットを可能にする炊飯器</u> ・<u>通常の炊飯器で炊いたご飯と比べて、アイネクスの炊飯器で炊いたご飯の糖質が減少することが確認されました。</u> ・AINX（アイネクス）の糖質カット炊飯器は、<u>通常の炊飯器でご飯を炊いた場合と比べて、糖質（デンプン）を最大で33%カットします。</u> ・<u>一般的な炊飯器 43.4g AINX 29.08g 最大33.0%カット</u> ・<u>気になる白米糖質 最大約1/3カット</u> ・<u>いつもの米で糖質最大33%・カロリー大幅カット</u> ・<u>アイネクス糖質カット炊飯器は、通常の炊飯器でご飯を炊いた場合と比べて、糖質（デンプン）を最大33.0%カットし、エネルギー量（カロリー）を大幅カットします。</u>
2	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間で茶碗約273杯分の糖質を抑制 ※20%モードで1日3食（1食＝茶碗1杯当たり150g）365日食べた場合 ・低糖質メニュー搭載 <u>糖質約20%抑制 糖質約10%抑制</u> 糖質モードもお好みで選べる！ ・独自の炊飯方式とプログラムで、炊きあがりのご飯に占める糖質の割合を約20%または約10%抑制！ ・<u>当社炊飯器、白米メニューで炊飯した米の糖質量と低糖質メニュー（10%モードあるいは20%モード）で炊飯した米の糖質量の数値を元に算出。</u> <p>検体名 標準モード 検体名 ヘルシーサポート炊飯器低糖質モード2合（10%カット） 検体名 ヘルシーサポート炊飯器低糖質モード2合（20%カット） 糖質 方法 食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）による計算式：100－（水分＋たんぱく質＋脂質＋灰分＋食物繊維）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつものお米を低糖質ボタンを選んで押すだけで美味しさはそのまま、簡単に低糖質ご飯を炊き上げます。
3	<ul style="list-style-type: none"> ・いつもの食べているお米を使って、<u>糖質を最大約1/3カット</u>したごはんが炊けるので、コツコツと減量したい方や、年齢を重ねても体型をキープしたい方にもおすすめです。 ・[ヘルシーライスクッカー] は、ごはんに含まれる<u>糖質を最大約1/3カット</u>して炊き上げる【糖質カット】メニューを搭載。 ・独自3段構造 <u>糖質あらい炊きで糖質約1/3カット</u> ・レコルトの【糖質カット】炊飯は、通常の炊飯と違いザル釜に入れて炊くのがポイント！白米を炊く時に出る糖質を含んだ水分を上部の糖質カット受け皿とザル釜の下の内釜に逃がすので、<u>約1/3も糖質をカット</u>できます。 ・<u>標準糖質量（文部科学省 本食品標準成分表2015年版（七訂）「水稲めし」精白米 うるち米）を元に、当社製品で炊飯した精白米の測定値にて算定。</u> ・【糖質カット】メニューは、普通のお米を水と [ザル釜] を使って炊くだけ。

※製造販売元等が運営するウェブサイトについては、2022年11月中旬時点の調査結果

※糖質の低減率に係る記述に下線を、比較対象に係る記述に波下線を付しました。

表2. 糖質の低減に関する広告（ウェブサイトより）（その2）

4	<ul style="list-style-type: none"> ・糖質最大54%OFF ・お米の美味しさを保ちつつ、糖質を可能限りカットした炊飯器が作れないか試作を繰り返し、高性能な自動排出バルブの開発により、<u>54%糖質をカットできる炊飯器が誕生しました。</u> ・『糖質カット炊飯器 Low Caloriena』は独自構造により<u>驚異の糖質最大54%カットを実現した夢のような炊飯器</u>です。 ・糖質カット炊飯器は通常の炊飯器と異なり、お米から出た糖質を含んだ水を、独自の高性能自動排出バルブを通して下部のトレーに流すことで、<u>糖質最大54%カットを実現しました。</u> ・いつものお米を、そのまま炊くだけ。 ・<u>最大54%カット</u> ・<u>最大54%糖質カット</u> ・糖質カット炊飯器は<u>最大54%の糖質（でんぷん）カットを実現</u> お米はパサパサせずふっくらと炊き上げ、炊飯時に出る糖質（でんぷん）を<u>最大54%カット</u>することが可能となりました。 ・いつもと変わらない炊飯で糖質カットしたご飯をお召し上がりください！ ・普通の炊飯器 糖質42.2g Low Caloriena 糖質19.4g ※お茶碗1杯（約100g）あたり ※普通の炊飯器：最大6合炊飯器の通常モードにて約35分白米を炊いた場合 ※比較している普通の炊飯器の数値は、糖質カット機能のない最大6合炊飯器の通常炊飯モードにて約30分白米を炊いた数値です ・<u>最大54%OFF</u> ・<u>最大54% 驚異の糖質カット</u> ・<u>54%糖質カット</u> ・糖質削減量について 当社炊飯器、通常炊飯モードで炊飯した米の糖質量と、低糖質炊飯モードで炊飯した米の糖質量の数値をもとに算出。 通常炊飯モード炊飯後糖質量：42.2g 低糖質炊飯モード炊飯後糖質量：19.4g
5	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>糖質最大45%カット炊飯器</u> ・<u>同一炊飯器の通常モードと糖質カットモードの炊飯米100gに含まれる糖質量（デンプン）比較</u> ・「あれば便利、邪魔にならない」をコンセプトにした<u>糖質45%カット炊飯器</u> ・いつものお米を変えずに炊くだけ ・<u>糖質45%カット カロリー44%カット</u> ・<u>糖質45%カット カロリー44%カットが可能</u> ・お茶碗1杯分（白米200g）あたりに含まれる糖質 <u>一般的な炊飯器 69g LOCABO 37.9g 31.1gカット！</u> ・LOCABOなら、美味しさはそのままに<u>糖質45%、カロリー44%カット。</u> ・いつも通りの美味しいご飯が<u>糖質45%カット。</u> ・糖質45%カットはどのように調査しましたか？ 第三者機関にて、<u>LOCABOで通常炊飯したお米と糖質カットモードで炊飯した後のお米に含まれる糖質の主成分である澱粉（でんぷん）の量を測定して調査しております。</u> ・<u>糖質最大45%カット カロリー最大44%カットが可能！</u>

※製造販売元等が運営するウェブサイトについては、2022年11月中旬時点の調査結果

※糖質の低減率に係る記述に下線を、比較対象に係る記述に波下線を付しました。

最大の糖質の低減率が広告されていた4銘柄では、そのように炊飯できる条件が記載されていませんでした

炊飯による糖質の低減率は、使用する米の種類や加える水の量等の影響を受けると考えられます。糖質の低減率に関しては、4銘柄（No. 1、3～5）のウェブサイト等に最大の低減率のみが記載されていましたが、いずれも、そのように炊飯できる条件が取扱説明書等には記載されていませんでした（各銘柄の炊飯モードについては「11. 参考資料（2）テスト対象銘柄の炊飯モード」参照）。なお、1銘柄（No. 3）のみが、糖質の低減率が使用する米の種類や加える水の量等の影響を受ける旨が、ウェブサイトの広告に記載されていました。

2) 炊飯試験

テスト対象銘柄を用いて、取扱説明書に従って実際に炊飯し、炊き上がりのごはんの重量、水分及び糖質の量を調べました。なお、炊飯条件は、表3のとおりに設定しました。

いずれの銘柄も、炊飯モードは複数みられ、このうち、「通常炊飯」と「糖質カット炊飯」を行いました。なお、「通常炊飯」には、白米を標準的に炊くモードを、「糖質カット炊飯」のモードが複数あるものには、より糖質が低減されると考えられるモードを選択しました。

表3. 炊飯条件

炊飯に使用した米	神奈川県内のスーパーマーケットで販売されていた単一原料米 新潟県産 コシヒカリ (令和4年産、精米時期2022年10月下旬)						
米の炊飯量	「糖質カット炊飯」で炊飯可能な最大の量(詳細は以下の「使用水量等」参照)ただし、No.4には「通常炊飯」モードでの1.5合の目盛りがないため、2合を炊飯。						
洗米方法	水道水を使用 注水1回目:直ぐに捨てる。 注水2~4回目:5本の指を立てて20回、回して水を捨てる。 (参考:農林水産省「お米のおいしさがアップする炊き方と保存法」)						
炊飯に使用した水	神奈川県内のスーパーマーケットで販売されていた天然水(賞味期限:2024年9月)水位線までとしました。テストに用いた炊飯モードと米、水の量は以下のとおり。						
使用水量等	No.	通常炊飯			糖質カット炊飯		
		モード	米の量	水の量	モード	米の量	水の量
	1	白米	2合 (300g)	320g	低糖質	2合 (300g)	750g
	2	白米	3合 (450g)	560g	低糖質 20%	3合 (450g)	800g
	3	白米	1.5合 (225g)	260g	糖質カット	1.5合 (225g)	730g
	4	通常炊飯	2合 (300g)	300g	低糖質炊飯 25分間	1.5合 (225g)	930g
	5	通常炊飯 ふつう	2合 (300g)	380g	糖質カット やわらかめ	2合 (300g)	960g
	6	白米	1.5合 (225g)	280g	低糖質	1.5合 (225g)	570g
	一般的な炊飯器 (モード:白米)	3合 (450g)	550g				

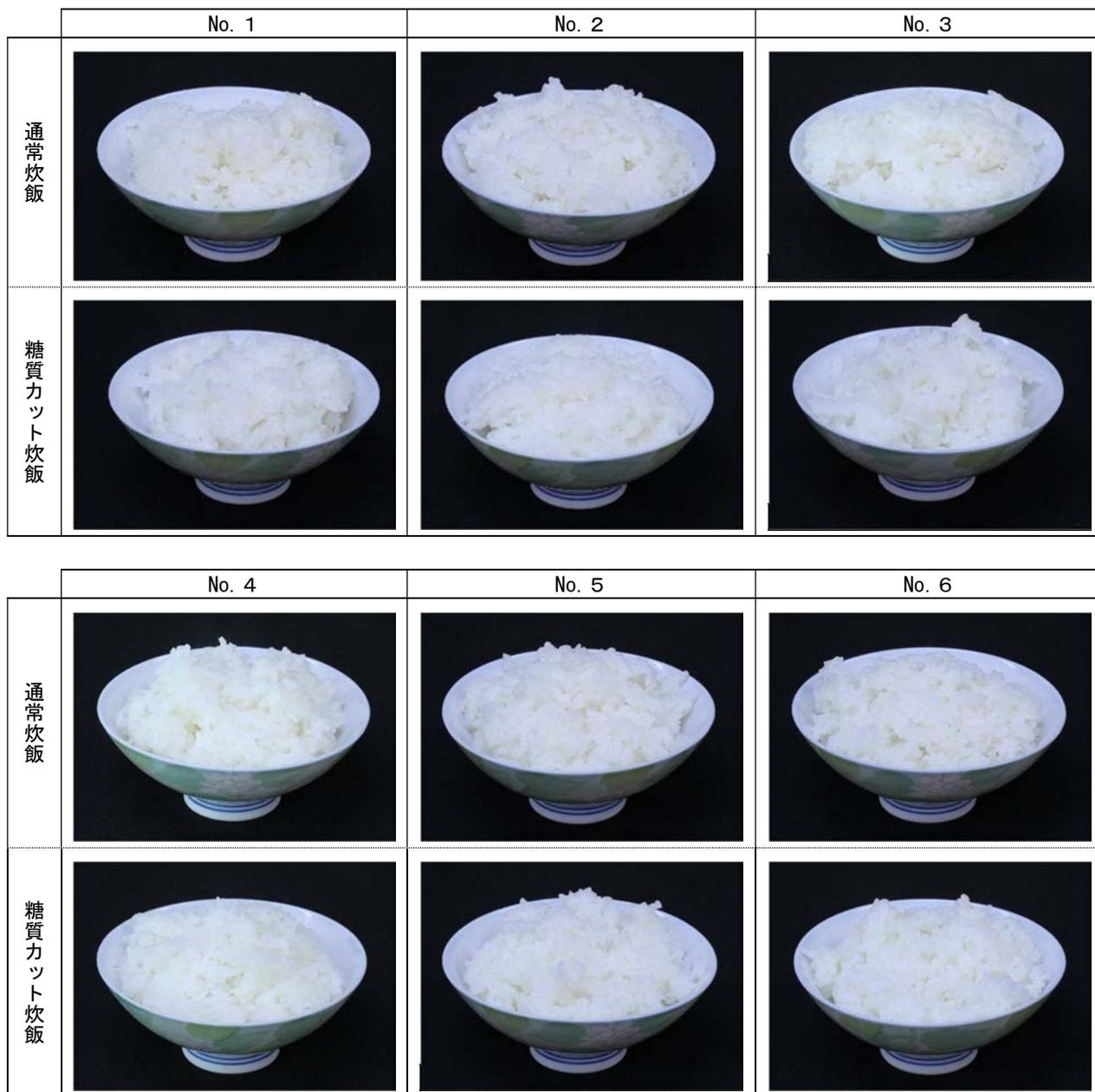
① 炊き上がりのごはんの状態

すべての銘柄で、「通常炊飯」より「糖質カット炊飯」のごはんの方が柔らかく感じられました

テスト対象銘柄を用いて、取扱説明書に従って実際に炊飯した際の炊き上がりのごはんの状態を確認しました。なお、ごはんの状態は、同じ炊飯器の「通常炊飯」と「糖質カット炊飯」とを比較しました。

その結果、炊き上がりのごはんをしゃもじで装う際、すべての銘柄で「通常炊飯」より「糖質カット炊飯」の方が柔らかく感じられました。

また、同一重量のごはんを茶碗に装ったところ、「通常炊飯」と「糖質カット炊飯」では、かさ(体積)に大きな差はみられませんでした(写真2参照)。



※茶碗1杯につき150g

写真2. 炊き上がりのごはん

② 水分と糖質の量、割合

すべての銘柄で、「通常炊飯」より「糖質カット炊飯」のごはんの方が水分が約1～2割多い炊き上がりでした

テスト対象銘柄を用いて、取扱説明書に従って「通常炊飯」と「糖質カット炊飯」で炊飯したごはん100gあたりに含まれる水分の量を比較しました(テスト方法は「10. テスト方法」参照)。

テストの結果、すべての銘柄で、「通常炊飯」より「糖質カット炊飯」のごはんの方が100g当たりの水分は約1～2割多い炊き上がりでした(図2参照)。

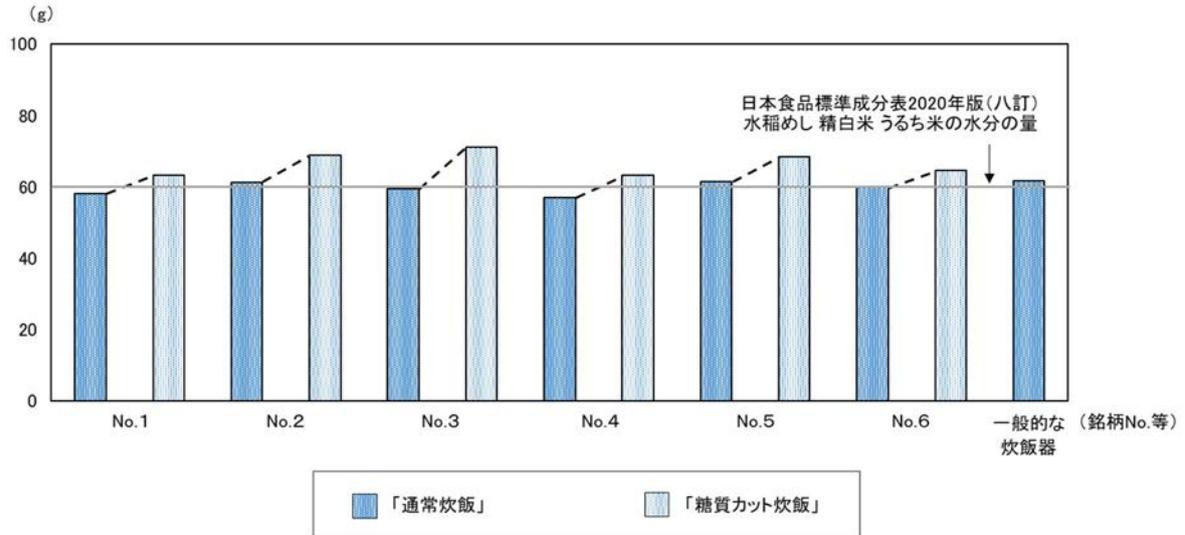


図2. ごはん 100g 当たりの水分の量の比較

すべての銘柄で、「通常炊飯」より「糖質カット炊飯」のごはんの方が糖質の割合は低かったものの、5銘柄中4銘柄で、広告等でうたわれていた糖質の低減率を満たさないと考えられ、これらは景品表示法上問題となるおそれがあると考えられました

テスト対象銘柄を用いて、取扱説明書に従って「通常炊飯」と「糖質カット炊飯」で炊飯したごはん 100g 当たりに含まれるでん粉（ごはんの場合、糖質の大部分がでん粉と考えられる^(注7)）ため、以下、「糖質（でん粉）」とします。）の量（テスト方法は、「10. テスト方法」参照）と、広告等でうたわれていた糖質の低減率とを比較しました^(注8)。

テストの結果、すべての銘柄で、「通常炊飯」より「糖質カット炊飯」のごはんの方が 100g 当たりの糖質（でん粉）の割合は約 1～3 割低かったものの、糖質の低減率が広告等でうたわれていた 5 銘柄中 4 銘柄（No. 1、3～5）では、その低減率を満たさないと考えられ、これらは景品表示法上問題となるおそれがあると考えられました（図 3 参照）。

(注7) 日本食品標準成分表 2020 年版（八訂） 第 2 章本表（データ）「1 穀物」の「利用可能炭水化物」の内訳から、当センターで食品表示基準の定義を適用して推測しました。

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html

(注8) 糖質（でん粉）の低減率（%） = [「通常炊飯」の糖質（でん粉） - 「糖質カット炊飯」の糖質（でん粉）] / 「通常炊飯」の糖質（でん粉） × 100

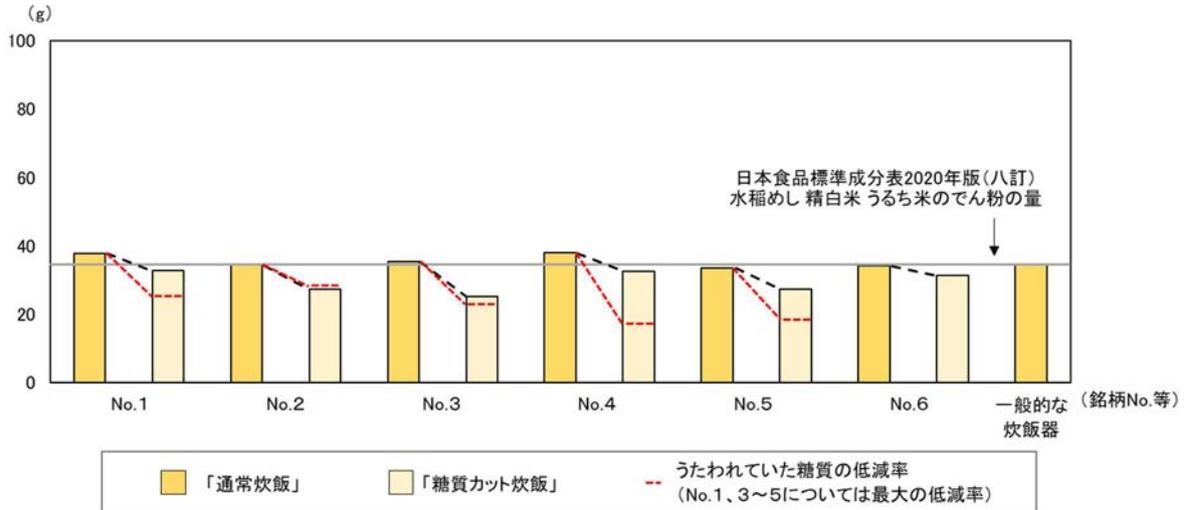


図3. ごはん 100g 当たりの糖質（でん粉）の量の比較

同じ量の米から炊いたごはんでは、「通常炊飯」よりも「糖質カット炊飯」のごはんの方が約1～3割、重量が重かったものの、含まれる糖質（でん粉）の総量に大きな差はみられませんでした

テストの結果から、同じ量の米（1合、150g）から炊飯した場合のごはんの重量と、それに含まれる糖質（でん粉）の総量を算出しました。

その結果、いずれの銘柄も「糖質カット炊飯」のごはんの方が約1～3割、重量が重かったものの、その中に含まれる糖質（でん粉）の総量には大きな差はみられませんでした（図4参照）。

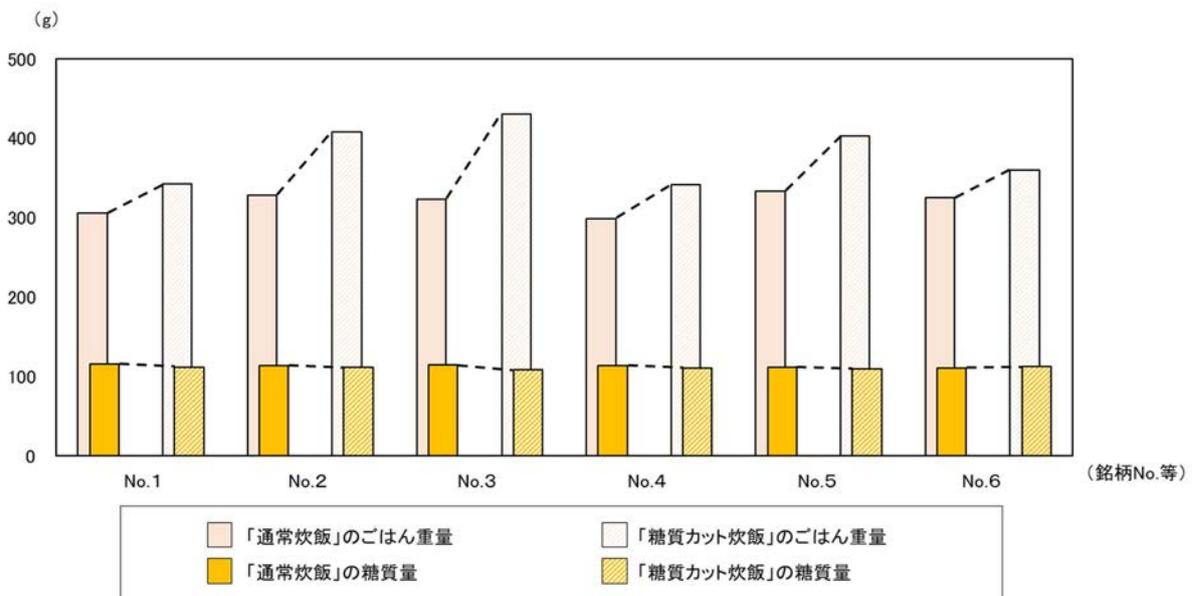


図4. 同量の米（1合）から炊いたごはんの重量及び糖質（でん粉）の総量

(2) その他の広告・表示の調査

1) 炊飯したごはんを食べた場合の効果等に関する広告

5銘柄すべてのウェブサイトにて、商品の使用により健康保持増進等に効果があると受け取れる記載がみられました。これらは消費者の誤認を招くおそれがあり、景品表示法上問題となるおそれがあると考えられました

5銘柄の製造販売元等が運営するウェブサイトを調べたところ、すべての銘柄で、商品を使用することにより「ダイエット」、「糖質制限」などの健康保持増進等に効果があると受け取れる記載がみられました（表4参照）。

「通常炊飯」と「糖質カット炊飯」で炊いたごはんでは、同じ重量当たりのごはんでは糖質（でん粉）の量が少なかったものの、同じ量の炊飯前の米に対しては、炊いたごはんに含まれる糖質（でん粉）の総量に大きな差はみられませんでした。そのため、そのような説明がない場合は、消費者の誤認を招くおそれがあり、不当景品類及び不当表示防止法（以下、「景品表示法」とします。）上問題となるおそれがあると考えられました。

表4. 効果等に関する広告（ウェブサイトより）

No.	ウェブサイトの広告
1	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日食べるご飯を「美味しくてヘルシーに」 ・AINX アイネクス Smart Rice Cooker 炊飯器 4合 3合 2合 1合 糖質カット ダイエット 低糖質 一人暮らし おかゆ 健康 カロリーオフ 早炊き 小型 おしゃれ ギフト
2	<ul style="list-style-type: none"> ・炊飯器で毎日の健康をサポート ・ヘルシーご飯をはじめましょう ・ごはんの糖質が気になる方におすすめ ・糖質を抑え食事改善ができる糖質抑制メニュー ・おいしく、健康的な食事を始めましょう。 ・低糖質メニューでもできる！ヘルシーメニューでラクラク健康生活
3	<ul style="list-style-type: none"> ・いつも食べているお米を使って、糖質を最大約1/3カットしたごはんが炊けるので、コツコツと減量したい方や、年齢を重ねても体型をキープしたい方にもおすすめです。
4	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日美味しい健康的なお米 ・糖質カットをしたい方やこれからダイエットしたい方、家族の健康管理をしたい方など、多くの方に糖質カット炊飯器をご使用いただけますと幸いです！ ・体型を気にされている方に ・健康に気をつけている方に ・ダイエットをしている人もご飯を楽しめる ・ダイエットや糖質カットしている方は、我慢していてもお米が食べたくなくなってしまいますよね？糖質カット炊飯器であれば、罪悪感なくお米を美味しくお召し上がりいただけます！お米を我慢せずにダイエットや糖質カットを続けることができます！ ・普段から糖質に気を付けている方 ・無理なく体型を維持したい方 ・家族の健康管理に気を付けている方
5	<ul style="list-style-type: none"> ・前日食べ過ぎて糖質を抑えたい日に ・健康管理やダイエットなどご家族用に ・糖質制限をしながら、ふっくら美味しいお米を食べたい。そんな思いで作った炊飯器です。 ・LOCABOは、ダイエット期間中や食べ過ぎた翌日のカロリーコントロールしたい時など必要な時に助けてくれる収納できるコンパクト炊飯器です。

※製造販売元等が運営するウェブサイトについては、2022年11月中旬時点の調査結果

2) 家庭用品品質表示法上の表示

家庭用品品質表示法上の必要な表示がないものが6銘柄中1銘柄あり、同法に抵触するおそれがあると考えられました

テスト対象銘柄は、家庭用品品質表示法 電気機械器具品質表示規程の「ジャー炊飯器」(炊飯機能と電子ジャーの保温機能を併せ持つ電気釜)に該当し、法令で表5の項目の表示が義務付けられています(注9)。

調査の結果、6銘柄中1銘柄(No. 1)において、「ジャー炊飯器ごとに、消費者の見やすい箇所に分かりやすく記載してすること。」と定められた項目のうち、「区分名」、「蒸発水量」、「年間消費電力量」、「一回当たりの炊飯時消費電力量」、「一時間当たりの保温時消費電力量」、「一時間当たりのタイマー予約時消費電力量」、「一時間当たりの待機時消費電力量」が、商品本体または取扱説明書に表示されておらず、家庭用品品質表示法に抵触するおそれがあると考えられました(注10)。

(注9) 家庭用品品質表示法 電気機械器具品質表示規程 (該当する部分のみ抜粋)

(表示事項)

第一条 電気機械器具の品質に関し表示すべき事項は、別表第一の上欄に掲げる電気機械器具について、それぞれ同表の下欄に掲げる事項とする。

(遵守事項)

第二条 前条に規定する表示事項の表示に際して製造業者、販売業者又は表示業者が遵守すべき事項は、別表第二のとおりとする。

別表第一 (第一条関係)

ジャー炊飯器

- 一 最大炊飯容量
- 二 区分名 (産業用のもの、電子回路を有さないもの及び最大炊飯容量が〇・五四リットル未満のものを除く。三から八までにおいても同じ。)
- 三 蒸発水量
- 四 年間消費電力量
- 五 一回当たりの炊飯時消費電力量
- 六 一時間当たりの保温時消費電力量
- 七 一時間当たりのタイマー予約時消費電力量
- 八 一時間当たりの待機時消費電力量
- 九 使用上の注意

別表第二 (第二条関係)

五 ジャー炊飯器

(十) 表示には、表示した者の氏名又は名称を付記すること。

(十一) 表示は、ジャー炊飯機ごとに、消費者の見やすい箇所に分かりやすく記載してすること。ただし、使用上の注意については、本体又は取扱説明書に表示すること。

(注10) 販売元から、関係行政機関へ報告、確認を行い、2022年2月生産分より表示をしている旨の連絡を受けました。

表5. 家庭用品品質表示法上の表示項目

1	最大炊飯容量
2	区分名
3	蒸発水量
4	年間消費電力量
5	一回当たりの炊飯時消費電力量
6	一時間当たりの保温時消費電力量
7	一時間当たりのタイマー予約時消費電力量
8	一時間当たりの待機時消費電力量
9	使用上の注意
10	表示者名等の付記

3) 電気用品安全法上の表示

すべての銘柄の商品本体に電気用品安全法上の表示がありました

テスト対象銘柄は、電気用品安全法の「特定電気用品以外の電気用品」の「電気がま」に該当します。それには法令で表示が義務付けられている項目があり、「記号」、「届出事業者名」、「定格電圧、定格電流等」の諸元の表示を行うことが求められています^(注11)。

調査の結果、すべての商品本体に、これらの表示がありました。

(注11) 電気用品安全法施行規則（該当する部分のみ抜粋）

第三章 電気用品の適合性検査等

(表示の方式)

第十七条 法第十条第一項の経済産業省令で定める方式は、次の各号に掲げる表示すべき事項について別表第五に規定する表示の方法によるものとする。

- 一 令別表第一の上欄に掲げる特定電気用品にあつては、別表第六に規定する記号、届出事業者の氏名又は名称及び法第九条第二項に規定する証明書の交付を受けた検査機関の氏名又は名称
- 二 令別表第二に掲げる電気用品にあつては、別表第七に規定する記号及び届出事業者の氏名又は名称
- 2 前項の規定により表示すべき届出事業者又は検査機関の氏名又は名称については、その者が経済産業大臣の承認を受け、又は経済産業大臣に届け出た場合に限り、その承認を受けた略称又は届け出た登録商標（商標法（昭和三十四年法律第二百二十七号）第二条第五項の登録商標をいう。）を用いることができる。
- 3 前項の規定により承認を受け、又は届出をしようとする届出事業者又は検査機関は、様式第九による申請書又は様式第十による届出書を経済産業大臣に提出しなければならない。

7. 消費者へのアドバイス

- (1) 糖質を低減できるとうたった電気炊飯器で炊飯した場合、同じ量の米から炊いたごはんに含まれる糖質の総量は通常の炊飯の場合と大きな差はみられません。使用する際は、食べるごはんの量に注意するようにしましょう

テストしたすべての銘柄で、同じ量の米を糖質を低減するというモードで炊飯したごはんは、通常の炊飯より重量が約1～3割増加しますが、その中に含まれる糖質（でん粉）の総量には大きな差はみられませんでした。同じ量の米から炊いたごはんをすべて食べた場合には、摂取する糖質の量に大きな差はみられませんが、糖質を低減できるとうたった電気炊飯器を使用する際は、食べるごはんの量に注意するようにしましょう。

- (2) 糖質を低減できるとうたった電気炊飯器で炊飯したごはんに含まれる糖質の量を確認することは困難です。うたわれている低減率にするにはどう炊いたらよいか、事業者を確認するようにしましょう

糖質を低減できるとうたった電気炊飯器について、取扱説明書に従って実際に炊飯したところ、ウェブサイト等で広告されていた糖質の低減率を満たしていた銘柄は、5銘柄中1銘柄のみで、最大の糖質の低減率が広告されていた4銘柄では、そのように炊飯できる条件が記載されていませんでした。糖質の低減率は、炊飯に使用する米の種類や水分量等の影響も受けると考えられ、実際のごはんに含まれる糖質の量や、通常の炊飯の場合からの低減率を消費者が確認することは困難です。うたわれている糖質の低減率にするにはどう炊いたらよいか、炊飯した条件でどの程度、低減されるのかについては製造販売元等の事業者、または販売店に確認するようにしましょう。

8. 事業者への要望

- (1) 糖質の低減率を広告・表示する場合は、炊飯条件等を明示するなどの改善を要望します

糖質を低減できるとうたった電気炊飯器について、取扱説明書に従って実際に炊飯したところ、同一重量当たりのごはんの糖質の低減率が、ウェブサイト等で広告されていた最大の割合を満たさないと考えられる銘柄がありました。これらは景品表示法上問題となるおそれがあると考えられます。

糖質の低減率を広告・表示する場合には、消費者が適切な商品選択を行えるよう、そのように炊飯できる条件等の詳細を分かりやすく記載し、炊飯条件により実現可能な平均的な糖質の低減率を表示するなどの改善を要望します。

また、消費者から、広告等でうたわれている糖質の低減率になる炊飯方法や、炊飯した条件での低減率に関する問合せを受けた場合は、その方法や低減率等を適切に回答するよう要望します。

- (2) 製造販売元等が運営するウェブサイトに、商品の使用により健康保持増進等に効果があると受け取れる記載がみられました。これらは消費者の誤認を招くおそれがあり、景品表示法上問題となるおそれがあると考えられましたので、改善するよう要望します

製造販売元等が運営するウェブサイトにおいて、商品を使用することにより「ダイエット」、「糖質制限」などの健康保持増進等に効果があると受け取れる記載がみられました。一方、同じ量の米から炊いたごはんでは、「通常炊飯」と「糖質カット炊飯」とで、含まれる糖質（でん粉）の総量に大きな差はみられませんでした。これらの記載は消費者の誤認を招くおそれがあり、景品表示法上問題となるおそれがあると考えられましたので、どれだけ食べた場合なのかなどの条件を提示するよう、改善を要望します。

9. 行政への要望

- (1) 糖質の低減率が、ウェブサイト等で広告されていた最大の割合を満たさないと考えられる銘柄がありました。これらは景品表示法上問題となるおそれがあると考えられましたので、事業者への指導等を要望します

糖質を低減できるとうたった電気炊飯器について、取扱説明書に従って実際に炊飯したところ、同一重量当たりのごはんの糖質の低減率が、ウェブサイト等で広告されていた最大の割合を満たさないと考えられる銘柄がありました。これらは景品表示法上問題となるおそれがあると考えられましたので、事業者への指導等を要望します。

- (2) 製造販売元等が運営するウェブサイトに、商品の使用により、健康保持増進等に効果があると受け取れる記載がみられました。これらは消費者の誤認を招くおそれがあり、景品表示法上問題となるおそれがあると考えられましたので、事業者への指導等を要望します

製造販売元等が運営するウェブサイトにおいて、商品を使用することにより「ダイエット」、「糖質制限」などの健康保持増進等に効果があると受け取れる記載がみられました。一方、同じ量の米から炊いたごはんでは、「通常炊飯」と「糖質カット炊飯」とで含まれる糖質（でん粉）の総量に大きな差はみられませんでした。これらの記載は消費者の誤認を招くおそれがあり、景品表示法上問題となるおそれがあると考えられましたので、事業者への指導等を要望します。

○要望先

消費者庁

(法人番号 5000012010024)

○情報提供先

内閣府 消費者委員会

(法人番号2000012010019)

内閣府 食品安全委員会

(法人番号2000012010019)

文部科学省

(法人番号7000012060001)

厚生労働省

(法人番号6000012070001)

経済産業省

(法人番号4000012090001)

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

(法人番号9120905002657)

公益社団法人 日本栄養士会

(法人番号7010005003552)

公益社団法人 日本通信販売協会

(法人番号9010005018680)

公益社団法人 全国家庭電気製品公正取引協議会

(法人番号4010405010705)

一般社団法人 日本DIY・ホームセンター協会

(法人番号8010005004343)

一般社団法人 日本電機工業会

(法人番号8010005016727)

大手家電流通協会

(法人番号なし)

オンラインマーケットプレイス協議会

(法人番号なし)

本件問い合わせ先

商品テスト部：042-758-3165

10. テスト方法

テスト対象銘柄を用いて炊飯したごはんに含まれる糖質の目安として、でん粉の量を日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）分析マニュアルに従って、酵素法により調べました。また、炊飯したごはんに含まれる水分については、常圧加熱乾燥法により調べました。

なお、日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）では、エネルギーへの換算を容易にするために、消化性の高い炭水化物（＝利用可能炭水化物）である、でん粉、ぶどう糖、果糖、しょ糖等の成分値を、単糖に換算後、合計した値を「利用可能炭水化物（単糖当量）」としていますが、「糖質」の量というものは定義、収載されていません。

参考：文部科学省「日本食品標準成分表に関する Q&A」7-3 より

https://www.mext.go.jp/content/20201225-mxt_kagei-index_020.pdf

11. 参考資料

（1）調査したウェブサイト

No.	URL
1	https://ainx.info/rice_cooker https://ainx.stores.jp/items/5feaaa9ff0b10801e00f2be3
2	https://www.irisohyama.co.jp/ricecooker/healthy-support/ https://www.irisplaza.co.jp/index.php?KB=SHOSAI&SID=H516359F
3	https://recolte-jp.com/products/healthy-rice-cooker/ https://recolte.official.ec/items/42878245
4	https://souyi-japan.com/souyi-product/kitchen/sugar-cut-rice-cooker.html https://www.souyi-japan.shop/detail-page/sy-138
5	https://www.locaboonline.jp/ https://www.locaboonline.jp/shopdetail/000000000001/ct2/page1/order/

（2022 年 11 月中旬時点）

（2）テスト対象銘柄の炊飯モード

No.	炊飯モード	テストに用いた炊飯モード	
		「通常炊飯」	「糖質カット炊飯」
1	白米、低糖質、玄米、おかゆ	白米	低糖質
2	白米、無洗米、早炊き、省エネ、炊込み、おかゆ、煮込み、発酵、もち麦、押し麦、雑穀米、胚芽米、玄米、発芽玄米、おこわ、食物繊維、低糖質（10% 20%）	白米	低糖質 20%
3	白米、糖質カット、玄米、おかゆ、蒸し料理、煮込み	白米	糖質カット
4	通常炊飯、おかゆ、スチーム洗浄、雑穀米炊飯、蒸し料理、低糖質炊飯（22 分間 25 分間）	通常炊飯	低糖質炊飯 25 分間
5	通常炊飯（ふつう やわらかめ）、糖質カット（ふつう やわらかめ）、玄米、炊き込み、スチーム	通常炊飯 ふつう	糖質カット やわらかめ
6	白米、低糖質、玄米、スープ／おかゆ	白米	低糖質

（3）炭水化物の摂取量と生活習慣病の重症化予防について

炭水化物摂取量の制限によって総エネルギー摂取量を制限すれば減量効果を期待できますが、他の栄養素で補い、総エネルギー摂取量が変わらない場合には減量効果は期待できないとされています。また、炭水化物量の制限は、少なくとも HbA1c の変化を指標とした場合、血糖値の改善に寄与しないとされています。

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」策定検討会報告書

Ⅱ各論 1 エネルギー・栄養素 1-4 炭水化物 3-2 生活習慣病の重症化予防 より

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586559.pdf>