

健康・栄養科学シリーズ

『食べ物と健康 食品の加工』リーフレット

株式会社 南江堂 (2016. 3)

食品衛生法、JAS法(農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律)及び健康増進法の食品の表示に関する規定を統合した食品表示法が2013年に成立、2015年4月に施行されたことに伴い、本書第2章「食品の表示と規格基準」(p.5～28)の内容を、最新の情報に基づき補足を加えた本リーフレットのものに差し替えさせていただきます。

2

食品の表示と規格基準

A. 食品の表示の種類と規格基準

食品の表示は、消費者にとって食品を選択する際の重要な情報である。一般消費者に販売される食品に関する表示は、食品表示法により規定されている。食品表示法は食品の安全確保を目的とした食品衛生法、一般消費者の選択に資するため、全ての食品の品質に関する表示を定める JAS 法(農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律)、栄養の改善や国民の健康の増進を図ることを目的とした健康増進法の表示に関連する法律が一元化され、2015(平成 27)年 4 月 1 日に施行されたものである(図 2-1)。これまでアレルギー表示および添加物表示は食品衛生法により、原材料名、内容量および原産地などは JAS 法により、名称、賞味期限、保存方法、遺伝子組換え、製造者名などは両方の法律により、栄養成分表示や特別用途表示に関する表示基準は健康増進法により定められていた。しかし今般、食品の表示は時代のニーズに応じて規定される項目が増え、消

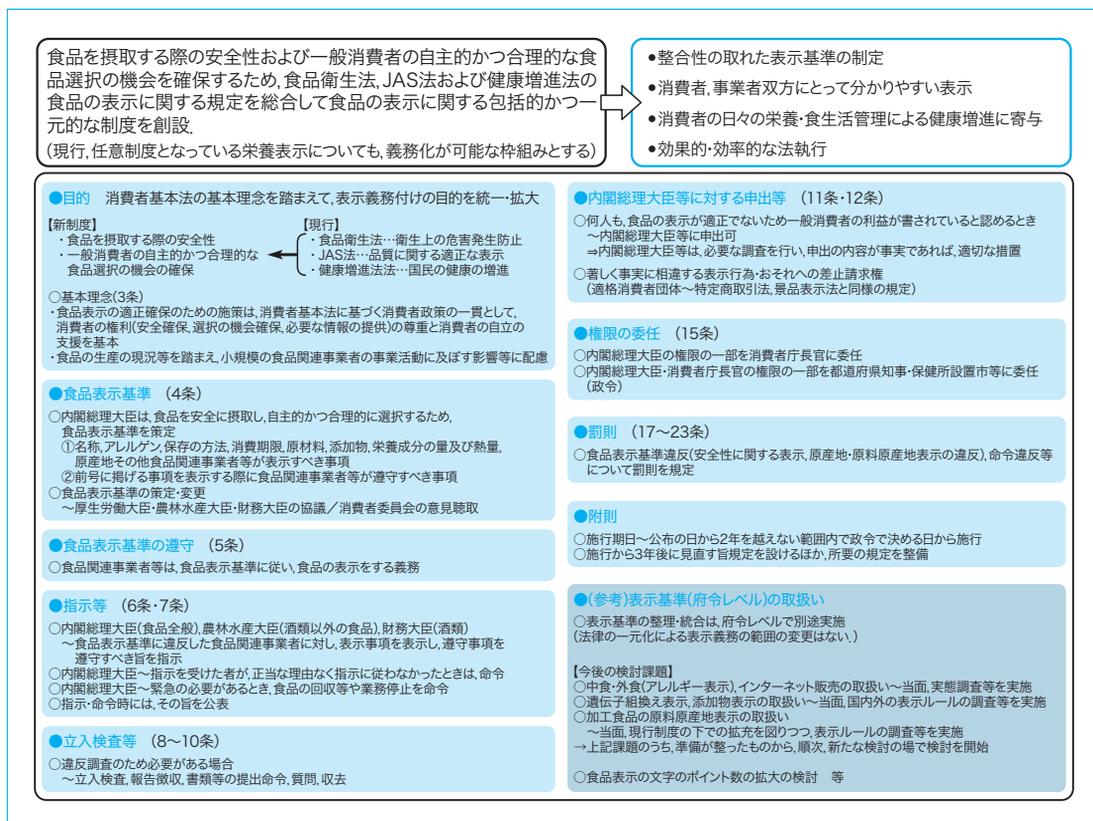


図 2-1 食品表示法の概要
(消費者庁)

費者にとって分かりにくいものとなっていたことや、前述のように食品衛生法とJAS法の両法律で定められた事項があり(図2-2)、一部整合がとれていない事項も指摘されていたことから、2009(平成21)年に消費者庁が発足したことを受けて、一元化されたものである。また、食品表示法に基づき、内閣府令第十号として、食品表示基準が施行され、これまでの58本の基準が1本に統合された。

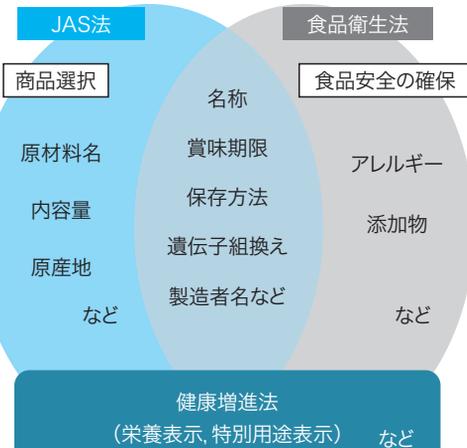
食品表示法で規定される食品とは、「酒類を含むすべての飲食物(薬事法で規定される医薬品と医薬部外品を除き、食品衛生法で規定される添加物を含む)であり、酒類とは酒税法に規定される酒類」をいう。

新しく定められた食品表示法は23条からなり、第一章の総則の中で「目的」、「定義」、「基本理念」が述べられている。基本理念では消費者基本法に規定する消費者政策の一環として、消費者の安全が確保されるとともに消費者の自立を支援すること、そしてこれらは食品の生産などの現状を踏まえて小規模の食品関連事業者の事業活動に及ぼす影響に配慮することとうたっている。第二章では「**食品表示基準**」として、名称、アレルゲン、保存の方法、消費期限、原材料、添加物、栄養成分の量および熱量、原産地その他、食品関連事業者などが食品の販売をする際に表示されるべき事項を定めなければならないとされている。これにより、これまでは任意表示であった栄養成分と熱量の表示は、義務化の枠組みが整ったことになる。第三章として、「不適正な表示に対する措置」が、第四章として「差

食品表示に関し、消費者庁(食品表示課)が担当する法律には、次のようなものがある。

- 食品衛生法……………飲食に起因する衛生上の危害発生を防止すること
- JAS法……………原材料や原産地など品質に関する適正な表示により消費者の選択に資すること
- 健康増進法……………栄養の改善その他の国民の健康の増進を図ること
- 米トレーサビリティ法 ……米穀などの適正かつ円滑な流通を確保するとともに産地情報を伝達すること

JAS法、食品衛生法および健康増進法の関係



実際の表示例

名 称	スナック菓子	
原材料名	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、デキストリン、乳糖、たんぱく加水分解物(小麦を含む)、酵母エキスパウダー、粉末しょうゆ、魚介エキスパウダー(かに・えびを含む)、香料、調味料(アミノ酸等)、卵殻カルシウム	
内 容 量	81g	賞味期限 この面の右部に記載
保存方法	直射日光および高温多湿の場所を避けて保存してください。	
販 売 者	○○○○○○39 ○○○○○○○○○○	

*「39」は製造所固有記号

主要栄養成分 1袋(81g)当たり (当社分析値)		
エネルギー	483kcal	炭水化物 37.6g
たんぱく質	3.8g	ナトリウム 330mg
脂 質	35.3g	食塩相当量 0.8g

*栄養表示は任意

*このほか、景品表示法(虚偽、誇大な表示の禁止)、不正競争防止法(不正な競争の防止)、計量法(適正な計量の実施を確保)なども食品表示に関係する。

図2-2 食品表示に関する制度
(消費者庁)

止請求及び申出」，第五章「雑則」，第六章「罰則」が規定されており，食品表示基準に従った表示がされていない食品を販売した場合には，食品の回収その他の必要な措置，すなわち遵守すべき旨の指示，立入検査，差止請求，罰則などが課せられることとなる(図 2-1)。

このように新しい食品表示法では，食品表示について，消費者保護と自立の支援を基本として，小規模な事業者にも配慮しながら実行可能性を目指したものとなっている。

この他，食品表示に関連する法律として，虚偽・誇大な表示の禁止に関する不当景品類及び不当表示防止法(景品表示法)および内容量の表示を定める計量法がある。

1 期限表示

期限表示は食品の品質を保証するもので，食品の劣化の速度の指標となるものである。食品の期限表示には**消費期限**と**賞味期限**があり，一部を除くほぼすべての加工食品にどちらかの表示が義務付けられている。

消費期限は，食品表示基準により，「定められた方法により保存した場合において，腐敗，変敗，その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいう」と定義されている。対象となる食品は，品質が劣化しやすく，製造後，製造日を含めておおむね5日以内に消費すべき食品とされている。豆腐，弁当，惣菜，調理パン，生めんなどがこれにあたり，期限を過ぎた食品は食べることは避けるべきである。

賞味期限は，食品表示基準により，「定められた方法により保存した場合において，期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいう。ただし，当該期限を越えた場合であっても，これらの品質が保持されていることがあるもの」と定義されている。対象となる食品は，品質の劣化が比較的緩慢なもので，消費期限表示対象以外の食品とされている。缶詰，レトルト食品，カップめん，スナック菓子，牛乳，バターなどで，期限を過ぎたからといってすぐに食べられないということはない。

それぞれの期限の設定は，食品の特性，品質変化の要因，原材料や製造・加工時の衛生状態，保存状態を考慮して「食品等事業者」の責任において表示することとされている。

なお，期限表示の定めのない食品として，アイスクリーム類，アルコール類(ビール，ワイン，ウイスキー，酒)，清涼飲料水，魚介乾燥品，砂糖，食塩などがある。アイスクリームは冷凍保存のため，雑菌などの繁殖が生じにくいためである。アルコール類は一定の基準を定めることが困難であり，期限を定める必要もないことから対象外とされている。

2 成分表示

食品の成分表示には**栄養成分表示**，**添加物表示**，**アレルギー表示**がある。

表2-1 栄養表示基準に基準が定められている栄養成分など

義務表示事項
熱量(エネルギー)
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量(ナトリウム)
推奨表示事項
食物繊維, 飽和脂肪酸
任意表示事項
<i>n</i> -3系脂肪酸, <i>n</i> -6系脂肪酸
無機質: 亜鉛, カリウム, カルシウム, クロム, セレン, 鉄, 銅, ナトリウム, マグネシウム, マンガン, ヨウ素, リン, モリブデン
ビタミン: ナイアシン, パントテン酸, ビオチン, ビタミンA, ビ タミンB ₁ , ビタミンB ₂ , ビタミンB ₆ , ビタミンB ₁₂ , ビタミンC, ビタミンD, ビタミンE, ビタミンK, 葉酸
糖類, 糖質, コレステロール

<table border="1"> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示 (100g当たり)</th> </tr> <tr> <td>熱量</td> <td>400kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.0g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>30.0g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>100mg</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">一定値表示の例</p>	栄養成分表示 (100g当たり)		熱量	400kcal	たんぱく質	25.0g	脂質	20.0g	炭水化物	30.0g	食塩相当量	1.6g	ビタミンC	100mg	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示 (100mL当たり)</th> </tr> <tr> <td>熱量</td> <td>25~35kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>0.25~0.35g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>0g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>6.0~8.4g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.5g</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>100~200mg</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">幅表示の例</p>	栄養成分表示 (100mL当たり)		熱量	25~35kcal	たんぱく質	0.25~0.35g	脂質	0g	炭水化物	6.0~8.4g	食塩相当量	0.5g	ビタミンC	100~200mg
栄養成分表示 (100g当たり)																													
熱量	400kcal																												
たんぱく質	25.0g																												
脂質	20.0g																												
炭水化物	30.0g																												
食塩相当量	1.6g																												
ビタミンC	100mg																												
栄養成分表示 (100mL当たり)																													
熱量	25~35kcal																												
たんぱく質	0.25~0.35g																												
脂質	0g																												
炭水化物	6.0~8.4g																												
食塩相当量	0.5g																												
ビタミンC	100~200mg																												

図2-3 栄養成分表示の例

a. 栄養成分表示

食品における栄養成分表示は、食品表示法に基づく内閣府令により定められている**食品表示基準**により規定されている。

食品表示基準では、栄養成分(たんぱく質, 脂質, 飽和脂肪酸, *n*-3系脂肪酸, *n*-6系脂肪酸, コレステロール, 炭水化物, 糖質, 糖類, 食物繊維, ミネラル13種類, ビタミン13種類)の量または熱量に関する表示をする場合に適用される基準を定めている(表2-1)。対象食品は、一般の消費者に販売される食品など(特定保健用食品, 機能性表示食品は除く)に、日本語で栄養表示しようとするもの、または輸入した食品に日本語で栄養成分表示をして販売するものである。原則として、販売に供する加工食品および添加物(生鮮食品は任意)への栄養成分表示が義務付けられる。義務表示の項目は、熱量, たんぱく質, 脂質, 炭水化物および食塩相当量(ナトリウム)である。また、飽和脂肪酸と食物繊維は推奨, 糖質, 糖類, コレステロール, ビタミン, ミネラルは任意表示とされた。**対象事業者**は、全ての食品関連事業者としているが、消費税法第9条に規定する小規模事業者および食品関連以外の販売者は除外される。食品表示法の施行後、さらに5

栄養成分表示 食品単位[100gもしくは100mL または1食分(1食分の量を併記)、 1包装その他の1単位]		栄養成分表示 食品単位[100gもしくは100mLまた は1食分(1食分の量を併記)、1包装 その他の1単位]	
熱量	kcal	熱量	kcal
たんぱく質	g	たんぱく質	g
脂質	g	脂質	g
炭水化物	g	一飽和脂肪酸	g
食塩相当量	g	コレステロール	mg
		炭水化物	g
		一糖質	g
		一糖類	g
		一食物繊維	g
		食塩相当量	g
		(ナトリウム	g, mg)
		その他の栄養成分	mg, µg
		(ミネラル, ビタミン)	

a. 義務表示事項のみ表示する場合

b. 義務表示事項に加え、任意の表示事項を記載する場合

*1 表示しない栄養分については、この様式中当該成分を省略すること。

*2 この様式の枠を記載することが困難な場合には、枠を省略することができる。

図2-4 新基準における栄養成分表示の様式

表2-2 アレルギー表示の対象品目

アレルギーの表示	種類	対象品目
義務	特定原材料	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
表示を推奨	特定原材料に準ずるもの	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

年をかけて栄養表示の義務化の実現に向けて制度を整える、としている。図2-3、2-4に栄養成分表示の例を示す。

b. アレルギー表示

食物アレルギーとは、食物を摂取した際に、身体がたんぱく質など(以下アレルギー)を異物として認識し、過敏な反応を起こすことである。具体的な症状には、じんましん、かゆみ、嘔吐、咳などがあり、重篤な場合にはアナフィラキシーショックを起こして死に至ることもある。

食品表示法では、アレルギーを含むすべての加工食品と食品添加物について、アレルギー表示を義務付けている。過去の健康被害の重篤度や頻度などから、アレルギー症状を引き起こす特定の原材料について、「特定原材料等の名称による表示」制度が採用されており、**特定原材料**として、「えび」、「かに」、「小麦」、「そ

ば」、「卵」、「乳」、「落花生」の7品目が指定されている。また、特定原材料に準ずるものとして、表2-2に示す20品目の表示が奨励されている。なお、これらが食品の原材料中に含まれている場合には、「(原材料の一部に小麦、乳を含む)」という旨の表示が行われる。食物アレルギーは極微量でも発症することから、微量であっても表示が義務付けられるが、特定原材料の総たんぱく質量が数 $\mu\text{g/g}$ または数 $\mu\text{g/mL}$ の場合は表示をしなくてよい。

食品表示基準では、卵焼き、ハムエッグ、パンといった原材料に特定原材料が含まれていることが容易に判別できる食品を特定加工食品とする制度を廃止し、これらについてもアレルギー表示を義務化した。また、消費者の商品選択の幅を広げるため、個別表示を原則とし、例外的に一括表示が可能であるが、一括表示をする場合は、全てのアレルゲンを一括表示しなければならない。また、対面販売で量り売りされている場合は、アレルギー表示の義務はない。「入っているかもしれない」などの可能性表示は禁止されている。

c. 添加物表示

添加物を加工食品に使用したときは、原則としてすべての物質の名称を容器包装の見やすい場所に日本語で表示することになっている。原材料は添加物とそれ以外の原材料に区別され、それぞれ使用した重量の多い順に記載される。添加物の表示方法は食品表示法に基づき、以下の3つに分類される。①物質名、②用途名：保存料、甘味料、増粘剤、安定剤、ゲル化剤、糊料、酸化防止剤、発色剤、漂白剤は、「酸化防止剤(ビタミンC)」のように用途名も合わせて表示する、③一括名：同様の効果を一括表示する。「pH調製剤」、「調味料」、「乳化剤」など。

なお、ビタミン、ミネラル、アミノ酸など、栄養強化の目的で使用されるものや、食品の完成前に除去される加工助剤*、原材料の加工の過程で使用されるが食品の製造工程では使用されないキャリアオーバー*については、添加物としての表示は免除される。食品表示基準では、一般者向けの添加物には新たに、「内容量」、「表示責任者の氏名または名称及び住所」を、業務用添加物には「表示責任者の氏名または名称及び住所」を表示することとされた。

*加工助剤 食品を製造・加工する際に使用される食品添加物のうち、以下のいずれかにあてはまるものを指す。①食品が完成する前に除去される、②その食品に通常含まれる成分に変化し、その量を明らかに増加させるものではない、③でき上がった食品に含まれる量が少なく、食品の品質に影響を与えない。

*キャリアオーバー 食品の原材料の製造・加工の過程で使用されるが、その原材料を用いて製造・加工される食品には使用されない食品添加物で、原材料から持ち越されたものが、でき上がった食品中で効果を発揮することができる量よりも少ない量しか含まれていない、という条件を満たすものをいう。

3 品質表示に関する基準

食品表示基準では、加工食品と生鮮食品について、これまでのJAS法と食品衛生法において異なっていた食品の区分を、JAS法の考え方にに基づく区分に統一されている。全ての加工食品と生鮮食品について、一般用食品と業務用食品に分類し、それぞれについて横断的義務表示、個別的義務表示、義務表示の特例、表示の方式等、表示禁止事項等が規程されている。

a. 加工食品

生鮮の農作物や畜産物を加工して製造される食品である。食品表示基準に基づき、一般用加工食品と業務用加工食品について、名称、保存の方法、消費期限または賞味期限、原材料名、添加物、内容量、栄養成分の量および熱量、製造業者

の氏名または名称および住所の表示が義務付けられている。その他、野菜冷凍食品やうなぎ加工品など、個別品目ごとの個別的義務表示が定められている。また、義務表示の特例として、酒類および現地販売・無償譲渡に係る規程がある。なお、輸入品は原産国および輸入業者の名称と住所を記載する。

原材料は、使用したすべての原材料を重量が多い順に、一般的な名称をもって表示する。26の生鮮食品に近い加工食品については、原料の原産地名の表示が義務付けられている(表2-3)。なお、原材料と原材料以外の添加物が明確になるよう記載する。

業務用加工食品についても、一般用加工食品と同様の基準が定められている。

b. 生鮮食品

生鮮食品とは、野菜や果物などの農産物、肉や卵などの畜産物、魚介などの水産物など、加工していないものである。食品表示基準では、一般生鮮食品と業務用生鮮食品に分類される。それぞれについて、横断的義務表示と個別的義務表示の基準がある。一般生鮮食品は、食品表示基準に基づき、名称および原産地(輸入品においては原産国)などを表示しなければならない。さらに、個別的義務表示の規程により、生鮮食品別に表示の詳細が規定されている。たとえば、玄米・精米は、名称、原料玄米の産地、品種、産年、内容量、調製年月日、精米年月日、食品関連事業者の氏名または名称、住所、および電話番号、アレルゲン、添加物、加工業者所在地などの記載が規定されている。その他、しいたけ、果物、食肉、水産物等の基準がある。生鮮食品の栄養成分表示は任意である。

表2-3 原料原産地表示が義務付けられた生鮮食品に近い加工食品

- ①乾燥きのこ類、乾燥野菜および乾燥果実
- ②塩蔵したきのこ類、塩蔵野菜および塩蔵果実
- ③ゆで、または蒸したきのこ類、野菜および豆類ならびにあん
- ④異種混合したカット野菜、異種混合したカット果実その他野菜、果実およびきのこ類を異種混合したもの
- ⑤緑茶および緑茶飲料
- ⑥もち
- ⑦煎りさや落花生、煎り落花生、揚げ落花生および煎り豆類
- ⑧黒糖および黒糖加工品
- ⑨こんにやく
- ⑩調味した食肉
- ⑪ゆで、または蒸した食肉および食用鳥卵
- ⑫表面をあぶった食肉
- ⑬フライ種として衣をつけた食肉
- ⑭合挽肉その他異種混合した食肉
- ⑮素干魚介類、塩干魚介類、煮干魚介類およびこんぶ、干のり、焼きのり、その他干した海藻類
- ⑯塩蔵魚介類および塩蔵海藻類
- ⑰調味した魚介類および海藻類
- ⑱こんぶ巻
- ⑲ゆで、または蒸した魚介類および海藻類
- ⑳表面をあぶった魚介類
- ㉑フライ種として衣をつけた魚介類
- ㉒④または⑭に掲げるもののほか、生鮮食品を異種混合したもの
- ㉓梅干や福神漬けなどの農産物漬物
- ㉔ミックスベジタブルなどの野菜冷凍食品
- ㉕うなぎの蒲焼きなどのうなぎ加工品
- ㉖かつお削りぶし

業務用生鮮食品については、名称、原産地、放射線照射に関する表示が義務付けられている。

c. 添加物

食品表示基準では一般用添加物及び業務用添加物に係る義務表示を定めている。一般用添加物においては、名称、添加物である旨、保存の方法、消費期限または賞味期限、内容量、栄養成分の量、食品関連事業者の氏名または名称、および住所、製造所または加工所の所在地(輸入品にあつては輸入業者の営業所所在地)、製造者または加工者の氏名または名称(輸入品にあつては輸入業者の氏名または名称)を表示する。

業務用添加物においては、名称、添加物である旨、保存の方法、消費期限または賞味期限、食品関連事業者の氏名または名称、および住所、製造所または加工所の所在地、製造者または加工者の氏名または名称成分、食品衛生法第十一条の規程により定められた規格に表示量に関する規程がある添加物の値、成分および重量パーセント、実効の色名、L-フェニルアラニン化合物である旨またはこれを含む旨、ビタミンAとしての重量パーセントの表示が義務付けられている。

d. 遺伝子組換え食品

遺伝子組換え食品とは、DNA技術を用いて生産された遺伝子組換え農作物、またはそれを原料とした加工食品をいう。食品衛生法およびJAS法で農作物とこれらを原材料とした加工食品に表示が義務付けられている。現時点で対象とさ

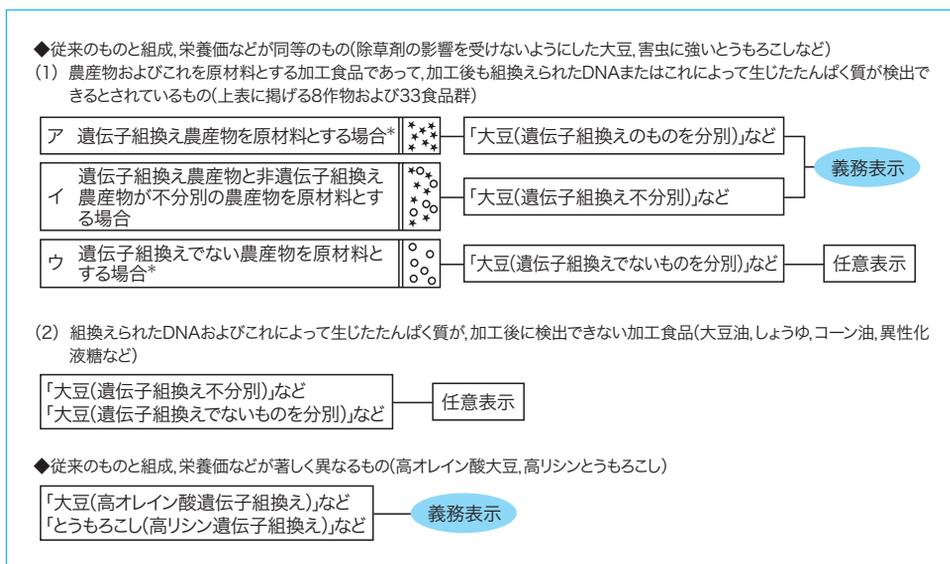


図2-5 遺伝子組み換え食品の表示

*分別生産流通管理したものに限る。分別生産流通管理とは、遺伝子組換え農産物と遺伝子組換えでない農産物を、農場から食品製造業者まで生産、流通および加工の各段階で相互に混入が起らないよう管理し、そのことが書類などにより証明されていることをいう。

(消費者庁、農林水産省：知っておきたい食品の表示)

れている農作物は、「大豆」、「とうもろこし」、「ばれいしょ」、「菜種」、「綿実」、「アルファルファ」、「てん菜」、「パパイア」の8作物である。加工食品については、その主な原材料、すなわち、全原材料に占める重量の割合が上位3位までのもので、かつ原材料に占める割合が5%以上のものについて表示が義務づけられている。豆腐、納豆、みそ、コーンスターチ、ポップコーンなど、前述の8種の遺伝子組換え農作物を主な原材料とする加工食品33品目が対象である。図2-5に遺伝子組換え食品の表示方法について示した。

B. 健康や栄養に関する表示の制度

1 栄養表示制度

食品における栄養成分表示は、**食品表示基準**により規定されている。食品表示基準においては、**栄養成分および熱量の含有量表示**、**栄養強調表示**、**栄養成分の機能表示**に関する事項が定められている(図2-6)。2015(平成27)年4月、新しい食品表示法および食品表示基準が施行されたため、原則として、加工食品および添加物の栄養成分表示が義務化された。今後、5年を目途に義務化が完了す

①含有量表示(食品表示基準第3, 6, 7条)

〈義務表示事項〉

1. 100g, 100mL, 1食分, 1包装その他の1単位当たりの熱量および主要な**栄養成分**の量(一般表示事項)を表示する。

熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質および食物繊維でも可)、食塩相当量(ナトリウム)

〈推奨および任意表示事項〉

2. 以下の栄養成分については、食品表示基準に表示の基準が定められている。
 - ・飽和脂肪酸(推奨)
 - ・食物繊維(推奨)
 - ・13のビタミン, 13のミネラル
 - ・糖類(単糖類, 二糖類)
 - ・糖質
 - ・コレステロール

ビタミン: ビタミンA, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, E, K, ナイアシン, パントテン酸, ビオチン, 葉酸
ミネラル: ナトリウム, カリウム, カルシウム, マグネシウム, リン, 鉄, 亜鉛, 銅, マンガン, ヨウ素, セレン, クロム, モリブデン

3. 食品表示基準で定められていない**栄養成分**も、科学的根拠に基づく限り、任意に表示して差し支えない。

コラーゲン, ガラクトオリゴ糖, ポリフェノールなど

②栄養強調表示(食品表示基準第7条)

栄養強調表示をする場合は、**食品表示基準に定める事項**を順守するとともに、義務表示事項を表示しなければならない。

・絶対表示(高~, ~含有, ~ゼロ, ~控えめなど)
・相対表示(~倍, ~%カット等)

③栄養成分の機能表示(食品表示基準第7条)

13種類のビタミンや6種類のミネラル、*n*-3系脂肪酸については、栄養成分の機能の表示をすることができる。この場合には、1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内にある必要がある。

図2-6 栄養表示制度

販売に供する食品について、栄養成分の含有量表示や、「〇〇ゼロ」「〇〇%カット」といった栄養強調表示、栄養成分の機能を表示する場合には、食品表示法に基づく食品表示基準に従い、必要な表示をしなければならない。なお、この制度が適用される対象は容器および添付文書である。

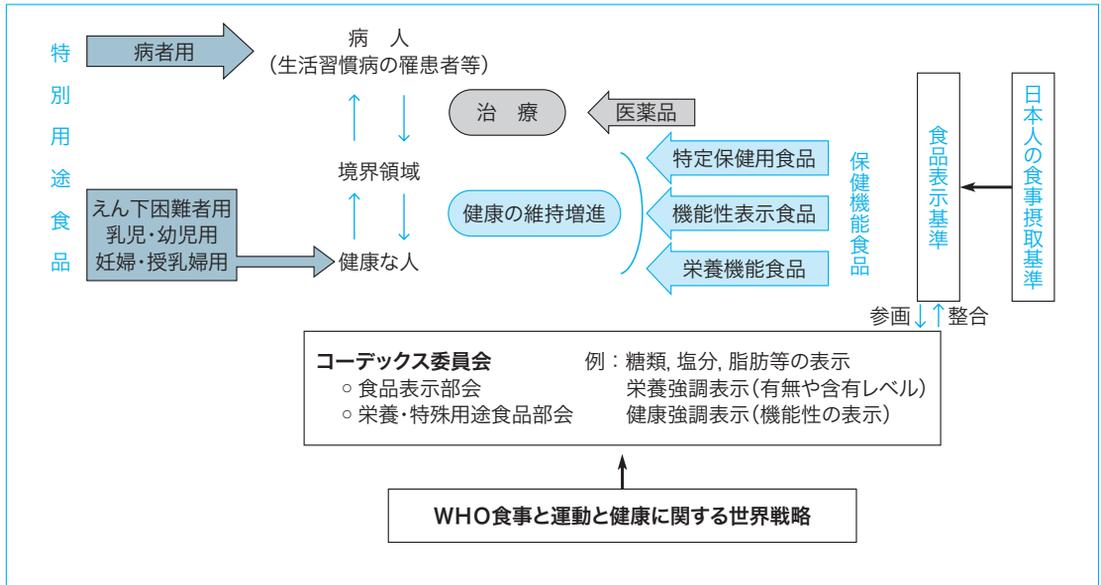


図2-7 消費者の健康，食生活と食品の表示

- ・食品表示制度は、わが国の食生活に関する施策との整合性を図りつつ、定められている。
- ・国際的ルールにあっても、世界的な健康政策との整合性が図られているところである。

る予定になっている。食品表示基準に定められた食品の栄養成分表示は、健康・栄養施策と密接に関連している(図2-7)。すなわち、栄養成分表示は、厚生労働省が定める食事摂取基準など、わが国の食生活に関する施策との整合性を図りつつ、定められている。また、これらの制度は、コーデックス委員会を通じて、WHOの食事と運動と健康に関する世界戦略などの世界的な健康政策との整合性も図られている。

a. 栄養成分の含有量表示

食品の熱量と栄養成分の含有量の表示は、100 g (100 mL)、または1食分、1個分当たりの含有量で表す。表示値は決められた許容差範囲内であるか、幅表示をした場合には分析値がその範囲内であることが求められる。一方、同一レシピのサンプルを分析したり、公的な食品データベースから計算したりすることにより表示値を求めた場合はこの限りではないが、「推定値」、「この表示は目安です」等の表記と表示値を設定した合理的根拠資料の保管が求められる。

b. 栄養強調表示

欠乏が懸念される栄養成分(表2-4)については、**補給ができる旨**を示す表示ができる。**含む旨**を示す「含有」「入り」「添加」「使用」や**高い旨**を示す「高」「多」「豊富」などの**絶対表示**とともに、**強化された旨**の「～倍」などの**相対表示**がある。一方、過剰摂取が健康に影響する栄養成分(表2-5)については、**適切な摂取ができる旨**を示す表示ができる。**含まない旨**を示す「無」「ゼロ」「ノン」や低い旨を示す「低」「ひかえめ」「ライト」などの**絶対表示**や、「～%カット」や「低減」などの低減さ

表2-4 栄養強調表示の規格基準値(補給ができる旨の表示)

栄養成分	高い旨の表示の基準値		含む旨の表示の基準値		強化された旨の基準値
	食品100g当たり*	100kcal当たり	食品100g当たり*	100kcal当たり	食品100g当たり*
たんぱく質	16.2g (8.1g)	8.1g	8.1g (4.1g)	4.1g	8.1g (4.1g)
食物繊維	6g (3g)	3g	3g (1.5g)	1.5g	3g (1.5g)
亜鉛	2.64mg (1.32mg)	0.88mg	1.32mg (0.66mg)	0.44mg	0.88mg (0.88mg)
カリウム	840mg (420mg)	280mg	420mg (210mg)	140mg	280mg (280mg)
カルシウム	204mg (102mg)	68mg	102mg (51mg)	34mg	68mg (68mg)
鉄	2.04mg (1.02mg)	0.68mg	1.02mg (0.51mg)	0.34mg	0.68mg (0.68mg)
銅	0.27mg (0.14mg)	0.09mg	0.14mg (0.07mg)	0.05mg	0.09mg (0.09mg)
マグネシウム	96mg (48mg)	32mg	48mg (24mg)	16mg	32mg (32mg)
ナイアシン	3.9mg (1.95mg)	1.3mg	1.95mg (0.98mg)	0.65mg	1.3mg (1.3mg)
パントテン酸	1.44mg (0.72mg)	0.48mg	0.72mg (0.36mg)	0.24mg	0.48mg (0.48mg)
ビオチン	15μg (7.5μg)	5μg	7.5μg (3.8μg)	2.5μg	5μg (5μg)
ビタミンA	231μg (116μg)	77μg	116μg (58μg)	39μg	77μg (77μg)
ビタミンB ₁	0.36mg (0.18mg)	0.12mg	0.18mg (0.09mg)	0.06mg	0.12mg (0.12mg)
ビタミンB ₂	0.42mg (0.21mg)	0.14mg	0.21mg (0.11mg)	0.07mg	0.14mg (0.14mg)
ビタミンB ₆	0.39mg (0.20mg)	0.13mg	0.20mg (0.10mg)	0.07mg	0.13mg (0.13mg)
ビタミンB ₁₂	0.72μg (0.36μg)	0.24μg	0.36μg (0.18μg)	0.12μg	0.24μg (0.24μg)
ビタミンC	30mg (15mg)	10mg	15mg (7.5mg)	5mg	10mg (10mg)
ビタミンD	1.65μg (0.83μg)	0.55μg	0.83μg (0.41μg)	0.28μg	0.55μg (0.55μg)
ビタミンE	1.89mg (0.95mg)	0.63mg	0.95mg (0.47mg)	0.32mg	0.63mg (0.63mg)
ビタミンK	45μg (22.5μg)	30μg	22.5μg (11.3μg)	7.5μg	15μg (15μg)
葉酸	72μg (36μg)	24μg	36μg (18μg)	12μg	24μg (24μg)

*()内は、一般に飲用に供する液状の食品100mL当たりの場合
(消費者庁：食品表示基準)

表2-5 栄養強調表示の規格基準値(適切な摂取ができる旨の表示)

栄養成分	[第1欄]	[第2欄]
	含まない旨の表示は次の基準値に満たないこと 食品100g当たり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品100mL当たりの場合	低い旨の表示は次の基準値以下であること 食品100g当たり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品100mL当たりの場合
熱量	5kcal (5kcal)	40kcal (20kcal)
脂質	0.5g (0.5g)	3g (1.5g)
飽和脂肪酸	0.1g (0.1g)	1.5g (0.75g) かつ飽和脂肪酸由来エネルギーが全エネルギーの10%
コレステロール	5mg (5mg) かつ飽和脂肪酸の含有量* 1.5g (0.75g) かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10%*	20mg (10mg) かつ飽和脂肪酸の含有量* 1.5g (0.75g) かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10%*
糖類	0.5g (0.5g)	5g (2.5g)
ナトリウム	5mg (5mg)	120mg (120mg)

*1食分の量を15g以下と表示するものであって当該食品中の脂質の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く
ドレッシングタイプ調味料(いわゆるノンオイルドレッシング)について、脂質の含まない旨の表示については「0.5g」を、当分の間「3g」とする。
(消費者庁：食品表示基準)

れた旨を示す**相対表示**がある。これらの表示をするときは、表2-4、表2-5に示す強調表示の基準を満たさなければならない。また、相対表示においては、補給ができる旨または適切な摂取ができる旨の基準値以上の絶対差に加えて、比較する食品に比べて25%以上の相対差が必要である。新しい基準として、糖類無添加およびナトリウム塩無添加表示が規定された。

c. 栄養素の機能表示

栄養素の機能表示をする食品として「栄養機能食品」がある。栄養機能表示は次項の栄養機能食品で述べる。

d. 栄養表示に関する国際規格

食品表示に関する国際規格は、**FAO/WHO 合同食品規格(コーデックス委員会)**で設定される。これらの国際規格は、消費者の健康の保護、食品の公正な貿易の確保などを目的としている。食品の栄養成分や表示に関する議題は、**食品表示部会(CCFL)**および**栄養・特殊用途食品部会(CCNFSDU)**で取り扱われる。コーデックス委員会では、熱量、たんぱく質、脂質、糖質、ナトリウム、飽和脂肪酸、糖類の栄養成分表示を、原則義務化している。

これまで策定された関連のガイドラインには、強調表示に関するコーデックス一般ガイドライン[**CAC/GL 1-1979(2009 修正)**]、栄養表示に関するガイドラ

各国の栄養表示・健康強調表示制度

コラム

●米国

米国では栄養表示教育法(NLEA)に基づき、栄養成分表示が義務付けられている。また、米国食品医薬品局(FDA)が科学的に立証された食品成分と疾病との関係性を認めたものについて、ヘルスクレーム(疾病リスク低減表示)を行うことができる。カルシウムと骨粗鬆症、ナトリウムと高血圧症、脂肪とがん、葉酸と神経管閉鎖障害、大豆たんぱく質と心臓病、といった13の項目について疾病リスク低減表示が認められている。また、限定的ヘルスクレーム制度を導入し、科学的根拠のレベルをA~Dの4段階にランク付けしている。一方、ダイエタリーサプリメント健康教育法(DSHEA)により、ビタミン、ミネラル、ハーブ、アミノ酸、その他の食品成分について、身体の構造と機能に関する効果に関する表示(構造・機能表示)が認められている。構造・機能表示は、FDAに届出ることによって表示ができるが、効果がFDAにより評価されたものではないこと、疾病の予防や治療を目的としたものではない旨の表示が義務付けられている。

●欧州連合(EU)

EUにおいては、2007年に栄養・健康表示法が欧州議会で承認され施行された。この法律では、栄養素プロフィールと健康表示が規定されている。栄養素プロフィールは、健康表示をする食品に義務付ける表示で、不足しがちな栄養素および過剰摂取が健康に影響を及ぼす栄養素について、含有量の条件等を定め表示を行うものである。具体的な内容は欧州食品安全庁(EFSA)で検討されている。健康表示は、機能表示、疾病リスク低減表示、子供の発育および健康に係る表示からなる。機能表示には、ビタミン、ミネラル、脂肪酸等の一般機能表示と新規な科学的根拠に基づく新規機能表示がある。いずれもEFSAにより科学的根拠が評価されている。

イン[CAC/GL 2-1985(2015改正)], 栄養及び健康強調表示の使用に関するガイドライン[CAC/GL 23-1997(2013修正)], ビタミン・ミネラル補助食品に関するガイドライン(CAC/GL 55-2005), 包装食品の表示に関するコーデックス一般規格[CODEX STAN 1-1985(2010修正)]などがある。「栄養及び健康強調表示の使用に関するガイドライン」における栄養強調表示と健康強調表示の定義について以下に述べる。

1) 栄養強調表示

栄養強調表示(nutrition claim)には「源」「高い」「低い」などの食品における特定の栄養素の含有量を記載した「栄養素含有量強調表示」(nutrient content claim)と、「減」「少」「増」といった、2つ以上の食品の栄養素量(熱量)を比較した「栄養素比較強調表示」(nutrient comparative claim)がある。

2) 健康強調表示

コーデックスの**健康強調表示**(health claim)には、栄養素の生理的役割を記載した「栄養素機能強調表示」(nutrient function claim), 食品またはその成分の摂取が、食生活全体の観点から身体の正常な機能または生物活性に及ぼす特定の効果に関する「その他の機能表示」(other function claim), 食生活全体の観点から、食品またはその成分の摂取を、疾病または健康に関連した状態の発症リスクの低減と関連付けた「疾病リスク低減表示」(reduction of disease risk claim)がある。日本の栄養機能食品の栄養機能表示および特定保健用食品の健康強調表示は、コーデックス委員会が定めた健康強調表示に当たる。

2 保健機能食品制度

食品には3つの機能があるとされている。すなわち、食品の主要成分である栄養素の作用としての一次機能、食べたときにおいしさを感じさせる二次機能、そして生体調節機能としての三次機能である。食品の三次機能に着目した表示の制度として、保健機能食品制度が創設された。1998年、食薬区分の見直しが行われ、それまで医薬品であったビタミンやミネラル、およびハーブなどが食品成分として認められることとなった。これを受けて、2001年、厚生労働省は、保健機能食品制度を創設し、ある一定の規格基準を定めて栄養成分の機能表示を許可する「**栄養機能食品**」と、表示する内容によって個別に評価する「**特定保健用食品**」とを合わせて、「**保健機能食品**」とした(図2-8)。さらに、2015年食品表示法および食品表示基準が施行され、食品の新たな機能性表示制度として「**機能性表示食品**」が創設され、保健機能食品の1つとして位置付けられた(図2-8)。これらの食品は、食品表示法の食品表示基準によって規程されることとなった。

a. 栄養機能食品

栄養機能食品は、高齢化、食生活の乱れなどにより、通常の食生活を行うことが困難な場合などに**不足しがちな栄養成分を補給・補完する食品**であり、当該栄養成分の**栄養機能表示**ができる。対象となる栄養素は、日本人の食事摂取基準において摂取基準が定められている13種類のビタミン(ビタミンA, D, E, K,

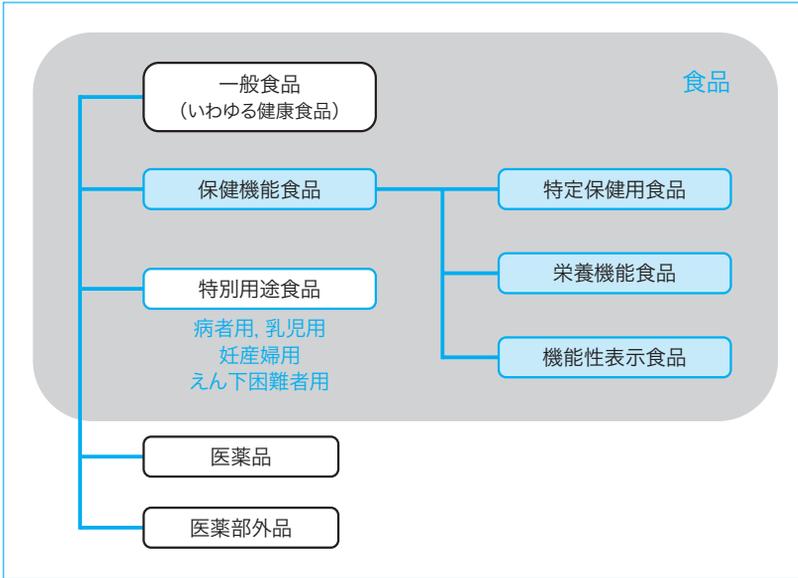


図2-8 保健機能食品の位置づけ

B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、ナイアシン、ビオチン、パントテン酸、葉酸)とミネラル13種類のうち、6種類のミネラル(カルシウム、鉄、銅、亜鉛、マグネシウム、カリウム)およびn-3系脂肪酸である。各栄養素について上限値と下限値が定められており、1日当たりの用量がこの範囲に設定されていれば、栄養機能食品として製造・販売ができるもので、消費者庁への届出は必要ない。下限値は栄養素等表示基準値の30%に設定されている。栄養機能食品におけるビタミン、ミネラル類の含有量の基準を表2-6に示す。

栄養機能表示は、身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の栄養生理的機能を表すものである。その裏付けとなる科学的根拠はヒトにおいて実証され、過去の食経験からも確立されたものである。基本的には「本品は、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。1日の摂取目安量を守って下さい」といった注意喚起の表示が必要とされる。また、定型文以外の注意を要するものについては、当該注意事項を表示する。栄養機能食品に表示すべき事項を表2-7に示す。食品表示基準では、生鮮食品も栄養機能食品の適用対象とされた。この場合、生鮮食品の保存の方法を表示する必要がある。

b. 特定保健用食品

特定保健用食品は「食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品」と定義されている食品で、ある特定の食品成分の保健の用途が表示できる(図2-8)。特定保健用食品の許可要件として、①食生活の改善が図られ、健康の維持増進に寄与することが期待できるものであること、②保健の用途の根拠が医学的、栄養学的に明らかにされていること、③ヒトにおける有効性と安全性が確認されていること、

表2-6 栄養機能食品の規格基準と栄養機能表示, 注意喚起表示

栄養成分	1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量の上限～下限値	栄養機能表示	注意喚起表示
ビタミンA*	231～600 μg	ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。 ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	本品は、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。1日の摂取目安量を守ってください。 ビタミンA：妊娠3ヵ月以内または妊娠を希望する女性性は過剰摂取にならないよう注意して下さい。 ビタミンK：血液凝固阻止薬を服用している方は本品の摂取を避けて下さい。
ビタミンD	1.65～5.0 μg	ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。	
ビタミンE	1.89～150 mg	ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。	
ビタミンK	45～150 μg	ビタミンKは、正常な血液凝固能を維持する食品です。	
ビタミンB ₁	0.36～25 mg	ビタミンB ₁ は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
ビタミンB ₂	0.42～12 mg	ビタミンB ₂ は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
ビタミンB ₆	0.39～10 mg	ビタミンB ₆ は、たんぱく質からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
ビタミンB ₁₂	0.72～60 μg	ビタミンB ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です。	
ビタミンC	30～1,000 mg	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です。	
ナイアシン	3.9～60 mg	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
ビオチン	15～500 μg	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
パントテン酸	1.44～30 mg	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
葉酸	72～200 μg	葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。	本品は、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。1日の摂取目安量を守ってください。本品は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育がよくなるものではありません。
カルシウム	204～600 mg	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。	本品は、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。1日の摂取目安量を守ってください。
鉄	2.04～10 mg	鉄は、赤血球をつくるのに必要な栄養素です。	
銅	0.27～6 mg	銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。	本品は、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。1日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
亜鉛	2.64～15 mg	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。	本品は、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。亜鉛の摂りすぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。1日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
マグネシウム	96～300 mg	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。	本品は、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。多量に摂取すると軟便(下痢)になることがあります。1日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
カリウム	840～2,800 mg	カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。	本品は、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。1日の摂取目安量を守って下さい。腎機能が低下している方は本品の摂取を避けて下さい。
n-3系脂肪酸	0.6～2.0 g	n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。	本品は、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。1日の摂取目安量を守って下さい。

*ビタミンAの前駆体であるβ-カロテンについては、ビタミンA源の栄養機能食品として認めるが、その場合の上限値は7,200 μg、下限値1,620 μgとする。また、ビタミンAの前駆体であるβ-カロテンについては、ビタミンAと同様の栄養機能表示を認める。この場合、「妊娠3ヵ月以内又は妊娠を希望する女性性は過剰摂取にならないよう注意してください。」旨の注意喚起表示は、不要とする。(消費者庁, 2014年10月現在)

表2-7 栄養機能食品と特定保健用食品に表示すべき事項

栄養機能食品	<ol style="list-style-type: none"> 1. 栄養機能食品である旨 2. 栄養成分の名称及び機能 3. 1日当たりの摂取目安量 4. 摂取方法および摂取をするうえでの注意事項 5. 1日当たりの栄養素等表示基準値に占める割合 6. 調理または保存の方法に関し、注意を要するものは注意事項 7. 「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」の表示 8. 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁による個別の審査を受けたものではない旨
特定保健用食品	<ol style="list-style-type: none"> 1. 特定保健用食品である旨及び許可証票 2. 関与成分の名称 3. 栄養成分の表示 4. 特定の保健の用途の表示 5. 1日当たりの摂取目安量 6. 摂取の方法及び摂取をするうえでの注意事項 7. 関与成分が栄養成分の場合、1日当たりの栄養素等表示基準値*に対する充足率 8. 調理または保存の方法に関し、注意を要するものは注意事項 9. 「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」の表示

*栄養素等表示基準値 日本人の食事摂取基準(2015年版)によって基準値が示された栄養成分について、当該食事摂取基準を性及び年齢階級ごとの人口により加重平均した値。この値が栄養表示を行う際に用いる基準値になる。

表2-8 特定保健用食品に表示できる保健の用途

分類	食品の種類(例)	関与成分(例)	表示できる保健の用途例
整腸作用	粉末清涼飲料・果実飲料 テーブルシュガー	難消化性デキストリン オリゴ糖	おなかの調子を整える。 お通じの改善に役立つ。
コレステロール	調製豆乳 粉末清涼飲料	大豆たんぱく質 キトサン	コレステロールを低下させる。 コレステロールの吸収を抑える。
中性脂肪・体脂肪	清涼飲料水 食用調製油	グロビンたんぱく分解物 中鎖脂肪酸	体に脂肪がつきにくい。脂肪を消費しやすくする。 体脂肪が気になる方に、中性脂肪の上昇を抑える。
血圧	乾燥スープ・錠菓	ペプチド	血圧が高めの方に。
骨・ミネラル	清涼飲料水	カゼインホスホペプチド(CPP) 大豆イソフラボン	カルシウムの吸収を促進する。 骨の健康が気になる方に。
歯	チューインガム	キシリトール CPP-ACP(乳たんぱく分解物)	歯を丈夫で健康に保つ。 虫歯の原因にならない甘味料を使用。
血糖値	清涼飲料水・即席みそ汁	難消化性デキストリン	血糖値が気になる方に。 糖の吸収をおだやかにする。

④安全なものであること、⑤保健の用途に関与する成分が定量的に把握できること、⑥同種の食品と栄養成分が著しく異なるものではないこと、⑦日常的に食べられている食品であること、⑧食品または関与成分が専ら医薬品として使用されているものではないことなどが必要で、消費者庁長官の許可を受けるものである。なお、特定保健用食品に表示すべき事項を表2-7に、特定保健用食品の保健の用途の表示と関与する成分の例を表2-8に示す。

保健の用途を個別に評価する従来の特定保健用食品の他に、規格基準型や疾病リスク低減表示ができる特定保健用食品および条件付き特定保健用食品がある。図2-9にそれぞれの許可証票を示す。

1) 特定保健用食品(規格基準型)

これまでに許可された特定保健用食品のうち、許可実績が多く、保健の効果に

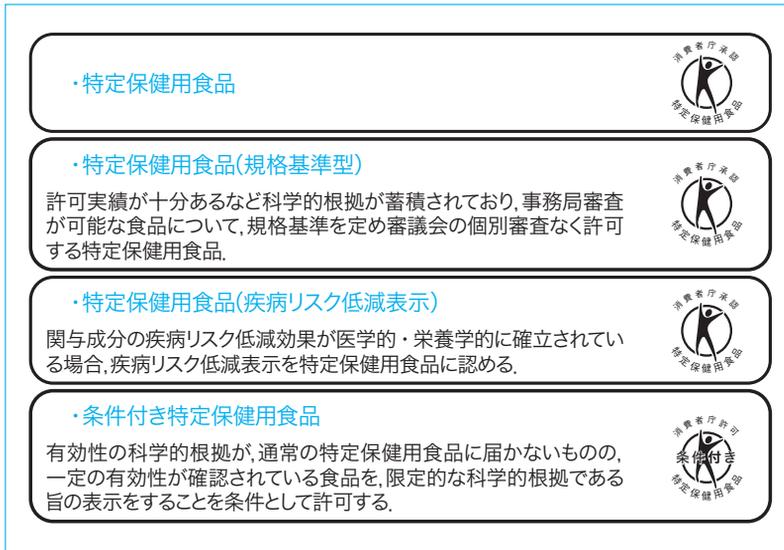


図2-9 特定保健用食品の類型

表2-9 規格基準型特定保健用食品における規格基準

区分	第1欄 関与成分	第2欄 1日摂取目安量	第3欄 表示できる保健の用途	第4欄 摂取上の注意事項
I (食物繊維)	難消化性デキストリン (食物繊維として)	3～8g	〇〇(関与成分)が含まれているのでおなかの調子を調えます。	摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかゆるくなることがあります。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。他の食品からの摂取量を考慮して適量を摂取して下さい。
	ポリデキストロース (食物繊維として)	7～8g		
	グアーガム分解物(食物繊維として)	5～12g		
II (オリゴ糖)	大豆オリゴ糖	2～6g	〇〇(関与成分)が含まれておりビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を調えます。	摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかゆるくなることがあります。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。他の食品からの摂取量を考慮して適量を摂取して下さい。
	フラクトオリゴ糖	3～8g		
	乳果オリゴ糖	2～8g		
	ガラクトオリゴ糖	2～5g		
	キシロオリゴ糖	1～3g		
	イソマルトオリゴ糖	10g		
III (食物繊維)	難消化性デキストリン	4～6g ^{*1}	食物繊維(難消化性デキストリン)の働きにより、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適しています。	血糖値に異常を指摘された方や、糖尿病の治療を受けておられる方は、事前に医師等の専門家にご相談の上、お召し上がり下さい。摂りすぎあるいは体質・体調によりおなかゆるくなる場合があります。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。

*1日1回食事とともに摂取する目安量

ついて科学的根拠が蓄積されている関与成分を含む食品について、事務局で審査を行うもので、保健の用途としては、おなかの調子を整える(食物繊維やオリゴ糖)および糖の吸収を穏やかにする(食物繊維)が対象である(表2-9)。

2) 特定保健用食品(疾病リスク低減表示)

食品成分の中で、医学的・栄養学的に疾病リスク低減効果が確立されているものについては、その表示が認められる。**カルシウムと骨粗鬆症**、**葉酸と神経管閉**

鎖障害との関連を表示することができる。

3) 条件付き特定保健用食品

科学的根拠が十分でないものの一定の有効性が確認されているもので、限定的な科学的根拠である旨を表示するものである。

3 機能性表示食品

食品の新たな機能性表示制度として、食品表示基準の保健機能食品の規程の中に機能性表示食品が創設された。機能性表示食品は、「疾病に罹患していない者(妊産婦、授乳婦は除く)に対し、機能性成分によって健康の維持及び増進に資する特定の保健の目的が期待できる旨を科学的根拠に基づいて容器包装に表示をする食品」と定義されている。ただし、特別用途食品、栄養機能食品、アルコールを含有する飲料、ナトリウム・糖分等を過剰摂取させる食品は除く。安全性および機能性に関する一定の科学的根拠に基づき、食品関連事業者の責任において、消費者庁長官に届け出を行う。したがって、有効性および安全性について、第三者の評価を受けたものではないことに留意する必要がある。対象食品はサプリメント形状の加工食品、その他の加工食品および生鮮食品である。機能性関与成分は、食事摂取基準に記述のある栄養素を除くとされているが、各種ペプチドや脂肪酸、カロテノイド等、作用の違い等により、対象成分になり得る成分もある。届出られた食品の機能性成分としては、大きく分けて特定保健用食品の関与成分と同様の成分と、これまでいわゆる健康食品の成分として利用されていた成分に分けられる。機能性表示食品の表示事項を表2-10に示す。

4 特別用途食品

特別の用途に適する旨の表示をする食品に、特別用途食品がある。特別用途食

表2-10 機能性表示食品の容器包装への表示事項

6. 義務表示事項(第三条第二項、第十八条第二項)

- 1) 機能性表示食品である旨
- 2) 科学的根拠を有する機能性関与成分および当該成分または当該成分を含有する食品が有する機能性
- 3) 栄養成分の量および熱量
- 4) 1日当たりの摂取目安量当たりの機能性関与成分の含有量
- 5) 1日当たりの摂取目安量
- 6) 届出番号
- 7) 食品関連事業者の連絡先
- 8) 機能性および安全性について、国による評価を受けたものでない旨
- 9) 摂取の方法
- 10) 摂取する上での注意事項
- 11) バランスのとれた食生活の普及啓発を図る文言
- 12) 調理または保存の方法に関し特に注意を必要とするものにあつては当該注意事項
- 13) 疾病の診断、治療、予防を目的としたものではない旨
- 14) 疾病に罹患している者、未成年、妊産婦(妊娠を計画している者を含む)および授乳婦に対し訴求したものではない旨(生鮮食品を除く)
- 15) 疾病に罹患している者は医師、医薬品を服用している者は医師、薬剤師に相談した上で摂取すべき旨
- 16) 体調に異変を感じた際は速やかに摂取を中止し医師に相談すべき旨

品とは、乳児、妊産婦・授乳婦、病者といった医学・栄養学的な配慮が必要な対象者の発育や健康の保持・回復に適するという特別の用途の表示が許可された食品である。特別用途の表示をするためには、健康増進法第26条に基づく内閣総理大臣の許可を受けなければならない(許可の権限は、内閣総理大臣から委任された消費者庁長官に与えられている)。図2-10に特別用途食品の分類を示す。特別用途食品には、**病者用食品**、**妊産婦・授乳婦用粉乳**、**乳児用調整粉乳**、**えん下困難者用食品**、**特定保健用食品**がある。病者用食品は、医師の指示のもとで利用できる食品であり、医師、管理栄養士などの相談、または指導を得て使用することが適当である旨を記載する。

a. 病者用食品

病者用食品は、病者用などの特別の用途に適する旨の表示をする食品で、**許可基準型**と**個別評価型**に分類される。病者用食品の許可基準型の食品には、**低たんぱく質食品**、**アレルギー除去食品**、**無乳糖食品**、**総合栄養食品**がある。

1) 低たんぱく質食品

腎疾患など、たんぱく質の摂取制限を必要とする疾患に適する表示をする食品である。規格は①たんぱく質の含有量は通常と同種の食品の含量の30%以下であること、②熱量は同種の食品と同程度またはそれ以上であること、③ナトリウムおよびカリウム含量は、通常と同種の食品の含量より多くないこと、④食事療法として日常の食事の中で継続的に食するものであり、これまで食していたものの代替となるものであること、である。「本品はたんぱく質の摂取制限を必要とする疾患(腎疾患など)に適した食品です」などと表示した、ごはんやそばがある。

2) アレルギー除去食品

牛乳などの特定のアレルギーの場合に適する旨を表示する食品である。規格は①特定の食品アレルギーの原因物質であるアレルギーを不使用または除去したものであること、②除去したアレルギー以外の栄養成分の含量は、通常と同種の食品とほぼ同程度であること、③アレルギー物質を含む食品の検査方法により、特定のアレルギーが検出限界以下であること、④同種の食品の喫食形態と著しく異

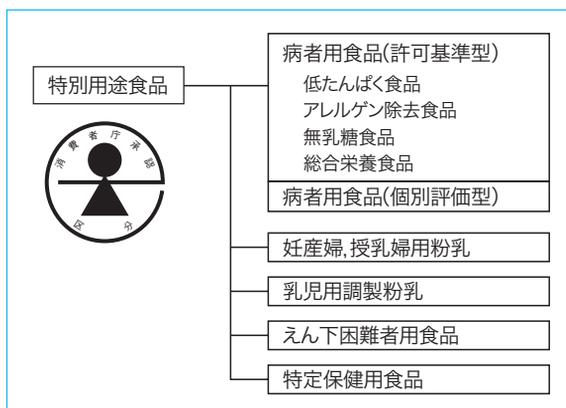


図2-10 特別用途食品の分類

なったものでないこと，である。乳たんぱく質をあらかじめ分解した乳児用の調製粉乳がある。表示の例としては「ミルクアレルギー除去食品」などがある。

3) 無乳糖食品

乳糖不耐症またはガラクトース血症に適する旨の表示をした食品である。規格は①食品中の乳糖またはガラクトースを除去したものであること，②乳糖またはガラクトース以外の栄養成分の含量は，通常の同種の食品の含量ほぼ同程度であること，である。なお，乳たんぱく質を含む場合は，その旨を表示する。「乳糖やガラクトースを含まないように調製していますので，一般の育児用ミルクでは下痢や腹痛などの異常をきたす乳児にお使いいただけます」などの表示をした調製粉乳がある。

4) 総合栄養食品

疾患などにより，通常の食事では十分な栄養を摂ることができない者に適した食品で，食事から摂取すべき栄養素をバランスよく配合し，流動性を高めた食品である。これまで濃厚流動食といわれていた形状の食品を，総合栄養食品と位置付けた。規格は①疾患などにより経口摂取が不十分な者の食事代替品として，液状または半固形状で適度な流動性を有していること，②定められた栄養成分の基準に適合したものであること，である。

5) 個別評価型の病者用食品

特定の疾病のための食事療法の目的を達成するもので，許可の要件を満たしたものについて，専門の学識経験者によって，個別に科学的な評価を受ける必要がある。疾患に適する旨の表示をすることができる。現在までに，潰瘍性大腸炎患者用食品，アトピー性皮膚炎用食品，低リン食品，経口補水液等が許可されている。病者用食品は，医師に指示された場合に限り用いることができ，医師，管理栄養士などの相談，指示を得て使用することが適当である旨が表示されている。

b. 妊産婦，授乳婦用粉乳

妊産婦，授乳婦用粉乳は，妊産婦と授乳婦の栄養補給に適した食品である。許可表示は，「本品は，妊婦・授乳期の女性のためのミルクです」などである。規格

表2-11 妊産婦，授乳婦用粉乳の規格

成分	製品1日摂取量中の含有量
エネルギー	314 kcal 以下
たんぱく質	10.44 g 以上
糖質	2.30 g 以上
脂質	23.66 g 以上
ナイアシン	0.29 mg 以上
ビタミンA	456 μg 以上
ビタミンB ₁	0.86 mg 以上
ビタミンB ₂	0.76 mg 以上
ビタミンD	7.5 μg 以上
カルシウム	650 mg 以上

(消費者庁，2015年11月現在)

を表2-11 に示す。

c. 乳児用調製粉乳

乳児用調製粉乳は、母乳の代替食品としての用に適する旨が表示された食品である。原料である牛乳を母乳の成分に近づけるため、栄養素を強化、低減して調製している。「乳児用調製粉乳」である旨のほか、「赤ちゃんにとって、健康なお母さんの母乳が最良です。母乳が足りない赤ちゃんに、安心してお使いいただけます」や、「母乳は赤ちゃんにとって最良の栄養です。母乳が足りない赤ちゃんに、安心してお使いいただけます」といった表示が義務付けられている。規格を表2-12 に示す。

d. えん下困難者用食品

えん下困難者用食品は、嚥下を容易にし、かつ誤嚥および窒息を防ぐことを目的とする食品である。規格基準(表2-13)では、硬さ・付着性・凝集性の3つの指標について範囲を定めている。

表2-12 乳児用調製粉乳の規格

	標準濃度の熱量(100 mL 当たり)
熱量	60~70 kcal
成分	100 kcal 当たりの組成
たんばく質	1.8~3.0 g
脂質	4.4~6.0 g
炭水化物	9.0~14.0 g
ナイアシン	300~1500 μ g
パントテン酸	400~2000 μ g
ビタミンA	60~180 μ g
ビタミンB ₁	60~300 μ g
ビタミンB ₂	80~500 μ g
ビタミンB ₆	35~175 μ g
ビタミンB ₁₂	0.1~1.5 μ g
ビタミンC	10~70 mg
ビタミンD	1.0~2.5 μ g
ビタミンE	0.5~5.0 mg
葉酸	10~50 μ g
イノシトール	4~40 mg
亜鉛	0.5~1.5 mg
塩素	50~160 mg
カリウム	60~180 mg
カルシウム	50~140 mg
鉄	0.45 mg 以上
銅	35~120 μ g
ナトリウム	20~60 mg
マグネシウム	5~15 mg
リン	25~100 mg
α -リノレン酸	0.05 g 以上
リノール酸	0.3~1.4 g
Ca/P 比	1~2
リノール酸 / α -リノレン酸	5~15
ビオチン	10 μ g 以下

(消費者庁, 2015年11月現在)

表2-13 えん下困難者用食品の規格基準

規格	許可基準Ⅰ	許可基準Ⅱ	許可基準Ⅲ
硬さ (N/m ²)	2.5×10^3 ~ 1×10^4	1×10^3 ~ 1.5×10^4	3×10^2 ~ 2×10^4
付着性 (J/m ³)	4×10^2 以下	1×10^3 以下	1.5×10^3
凝集性	0.2~0.6	0.2~0.9	—

許可基準Ⅰ：均質なもの(たとえば、ゼリー状の食品)

Ⅱ：均質なもの(たとえば、ゼリー状またはムース状などの食品)

Ⅲ：不均質なもの

(消費者庁, 2015年11月現在)

e. 特定保健用食品

特定保健用食品は、当初、特別用途食品制度の中に位置付けられていた経緯から(図2-10参照)、現在では保健機能食品制度と両方で規定されている。

4 いわゆる健康食品の概略

健康食品やサプリメントという名称の食品には法的な根拠はなく、一般に、通常の食品に比べて健康によい、あるいは健康の保持増進効果があると称して表示し、販売されている食品と認識されている。「健康食品」の中には、特定保健用食品や栄養機能食品、機能性表示食品などの科学的根拠および法的根拠のある食品と、それ以外の**いわゆる健康食品**がある(図2-11)。いわゆる健康食品に分類されるものとして、機能性食品、サプリメント、栄養補助食品、健康補助食品、自然食品などと表示した食品が存在するが、これらは健康効果に関する旨の表示をすることはできない。いわゆる健康食品の中には健康食品業界が自主的に規格基準を設けて品質を保証することを示すマーク*を付しているものもある。

いわゆる健康食品に利用される素材としては、医薬品に該当しないイチョウ葉やセイヨウオトギリソウなどのハーブ類、アガリクスなどの菌類、クロレラなどの藻類、茶や発芽玄米などの農産品、青汁や酢などの加工食品、プロポリスなどがある。しかし、その効果については科学的根拠が十分ではないため、利用の仕方によっては健康被害を引き起こす可能性もある。また、いわゆる健康食品の安全性および有用性に関する情報を収集しておくことも重要である。いわゆる健康食品に関する表示は、次に示す法律により規制される。

*公益財団法人日本健康・栄養食品協会は、独自に設定した規格基準に適合した製品にJHFA認定マークを付している。なお、品質が一定に確保されていることを示すものとしてGMP認定がある。



a. 食品表示法

食品表示法では、食品表示基準違反(食品の安全性や原産地・原料原産地に関

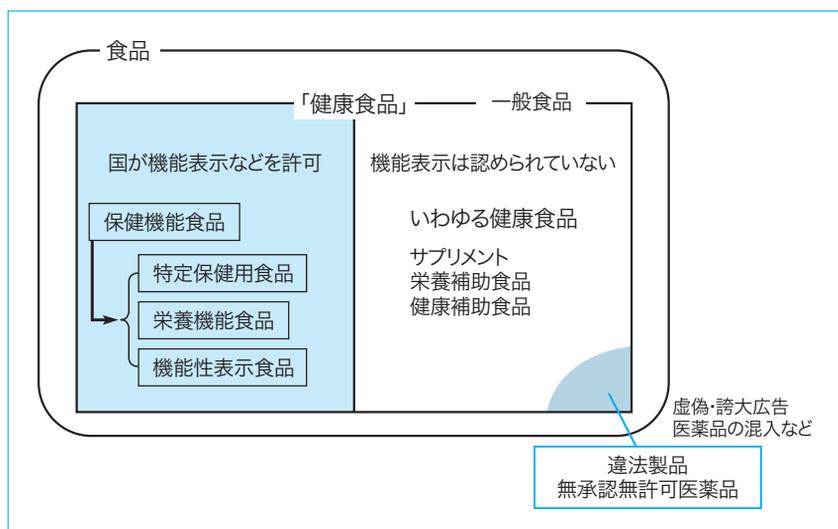


図2-11 「健康食品」*の大まかな分類

*保健機能食品といわゆる健康食品をあわせて「健康食品」と定義する。

(国立健康・栄養研究所：健康食品の安全性・有効性情報)

する虚偽の表示等)の罰則規定として、罰金および懲役が科せられる。

b. 食品衛生法

食品衛生法では、食品の定義を「この法律で食品とは、すべての飲食物をいう。ただし、薬事法に規定する医薬品および医薬部外品は、これを含まない」としている。したがって、食品であって、医薬品医療機器等法(後述)に規定されている定義に当てはまる表示をするものは、無承認無許可医薬品として取締りの対象となる。

c. 健康増進法

健康増進法では、「健康の保持増進の効果などに関する広告、そのほかの表示について、著しく事実に相違する表示をし、または著しく人を誤認させるような表示をしてはならない」としている(虚偽・誇大広告の禁止)。著しく事実に反するとは、十分な科学的根拠がないにもかかわらず健康の保持増進効果を表示したり、体験談をねつ造したりする行為である。誤認とは、印象や期待と効果が異なる場合を指す。当該食品以外に、広告、パンフレット、雑誌、放送、インターネットにこのような表示をした場合もこれに含まれる。

d. 景品表示法

景品表示法(不当景品類及び不当表示防止法)は、独占禁止法の規制手続きの特別法として制定されている。効果が期待できないいわゆる健康食品について、虚偽の表示や誇大広告をした場合、消費者が不利益を被るとともに、他の事業者の取引を妨害することになるという観点から、このような行為を不公正な取引方法として禁止している。

e. 医薬品医療機器等法(旧薬事法)

医薬品医療機器等法(医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律)では、食品の名目のもとに製造され販売されるもののうち、その成分本質、表示された効能効果、形状、用法用量から判断して医薬品とみなされるものを無承認無許可医薬品として取締りの対象としている。

1) 成分本質

食品と医薬品の区分(食薬区分)は、厚生労働省により、「専ら医薬品として使用される成分本質(原材料)」と「医薬品の効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない成分本質(原材料)」に分類されている。前者を含有する物は医薬品と判断される。

2) 効能効果

糖尿病やがんなどの疾病予防を目的とするもの、疲労回復、体力増進、食欲増進などの身体の機能の増強・増進を目的とするものが含まれる。ただし、栄養補給や健康増進はこの範囲に含まれない。

3) 形 状

食品であることの表示がある場合、錠剤、カプセル型のものでも対象とされない。ただし、アンプル剤は医薬品と判断される。

4) 用法用量

食前、食後など、服用時期、服用間隔、服用量の表示がある場合は、原則として医薬品とみなされる。

練習問題

以下の問題について、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

1. 食品衛生法は、消費者の食品の選択に資することを目的としている。
2. 健康増進法は国民の健康の保持増進を目的としている。
3. JAS法は、食品安全の確保を目的としている。
4. 賞味期限の対象となる食品は、製造日を含めておおむね5日以内に消費すべき食品とされている。
5. アルコールやアイスクリームには期限表示の定めはない。
6. 品質表示基準は、生鮮食品と加工食品について食品の品質を定めている。
7. 大豆はアレルギー表示において、特定原材料に指定されている。
8. 野菜冷凍食品には原料原産地の表示が義務付けられている。
9. キャリーオーバーの添加物は、表示の義務がある。
10. 添加物を加工食品に使用したときは、原則としてすべての物質の名称を表示することになっている。
11. 加工食品における栄養成分表示は、任意である。
12. 加工食品に栄養表示をする場合は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの含有量を必ず記載する。
13. 栄養成分表示の一般表示事項の記載の順番は特に決まっていない。
14. 栄養強調表示では、脂質は補給ができる旨の表示の対象成分である。
15. 適切な摂取ができる旨の強調表示ができる栄養成分に、飽和脂肪酸がある。
16. 含まない旨の表示ができる熱量は、100g当たり10kcal未満である。
17. 栄養機能食品の栄養機能表示は、消費者庁の許可が必要である。
18. 栄養機能食品は保健機能食品の1つとして規定されている。
19. 栄養機能食品には、摂取の目安となる下限値と上限値は定められていない。
20. 特定保健用食品は特別用途食品の1つとして規定されている。
21. 規格基準型の特定保健用食品の関与成分に、カルシウムがある。
22. 規格基準型の特定保健用食品の保健の用途には、「血圧が高めの方に適する」が含まれる。
23. 条件付き特定保健用食品は、個別の審査は行われない。
24. 特別用途食品のうち病者用食品は、医師や管理栄養士の管理下で使用するものである。
25. えん下困難者用食品の規格基準は、硬さ・付着性・粘着性の3つの指標について範囲を定めている。
26. 個別評価型の病者用食品は、特定の疾病のための食事療法の目的を達成するものである。
27. 錠剤型の食品は、薬事法で無承認無許可医薬品とみなされる。
28. 虚偽・誇大広告は健康増進法で規制される。
29. いわゆる健康食品の機能性表示を規制する法律はない。
30. 機能性表示食品は、健康増進法で規定されている。