

食品表示法施行の意義と活用

食品表示をよりわかりやすく充実させるため、2015年に施行された食品表示法。その制定に携わり、消費者や食品関連事業者への普及啓発活動に尽力してきた消費者庁の西川真由さんに、施行の背景、新制度のポイント、消費者に伝えたいこと、管理栄養士や栄養士、保健師に期待することなどをうかがいました。



消費者庁 食品表示企画課 総括課長補佐
(※取材時。2018年7月から農林水産省に異動)

西川 真由

食品表示法施行の背景

2015年4月に食品表示法が施行される以前は、食品衛生法、健康増進法、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)という三つの法律によって食品表示のルールが定められていました。さらに、食品衛生法と健康増進法は厚生労働省、JAS法は農林水産省が別々に所管していたため統一感がなく、食品関連事業者にとって、そして消費者にとって、食品表示が複雑でわかりにくいという課題がありました。そこで、三つの法律の表示に係る部分を一つにまとめ、食品表示をよりわかりやすく活用してもらえるものにするため、消費者庁が新しい法律をつくったのです。

消費者庁には、厚生労働省と農林水産省などからの出向者が多く、それぞれの知識や経験を活かして話し合い、新しい食品表示制度の仕組みをつくっていきました。また、2011年9月から2012年8月にかけては「食品表示一元化検討会」を開催し、日本栄養士会、消費者団体、大学教授、食品関連事業者団体、主婦連合会など多方面の方々と意見交換を行って協議を重ね、日本人の健康課題や消費生活の現状に合わせた細かいルールを決めていきました。そして出来上がった食品表示法は、消費者の食生活を支える上でとても意義のあるものだと感じています。

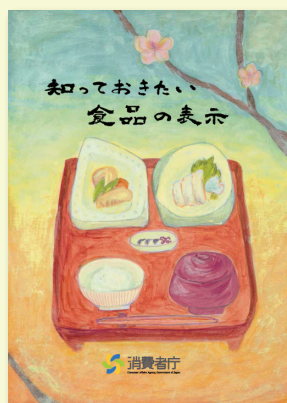
「機能性表示食品」や「特定保健用食品」を自己管理に活かす

今回の新しい食品表示制度にはさまざまな変更点や新しい試みを取り入れられましたが(主な内容については、p.10のまとめをご確認ください)、大きなポイントは二つあります。一つは機能性表示食品制度の創設です。機能性表示食品制度は、消費者庁に届け出て食品関連事業者の責任で健康の維持および増進に役立つという食品の機能性を表示するというものです。対象となる食品は、サプリメント形状の加工食品、その他の加工食品、生鮮食品と広範囲にわたっています。類似の制度は諸外国にもありますが、生鮮食品が対象食品に含まれるのは世界中を見渡しても日本だけです。2018年6月現在で、みかん、もやし、米、カンパチ、りんごが機能性表示食品として届出されています。

機能性表示食品制度は食品業界に積極的に受け入れられ、2015年の制度開始からこの3年間で届出のあった食品数は1,300件以上となり、特定保健用食品(トクホ)の許可数を超えました。一方で消費者の方の認知度はまだ低く、「トクホとの違いがよくわからない」という声もよく聞かれます。消費者庁では、トクホは消費者庁長官の許可を受けたもの、機能性表示食品は食品関連事業者の責任のもとに機能性の表示を行うものとして届け出られたものという違いをしっかりとお伝えするため、パンフレットなどで普及啓発活動を行っています。さらに、消費者庁のデータベース^{*1}にアクセスしていただくことで、すべての機能

*1 消費者庁 機能性表示食品制度届出データベース
http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/

*2 現在はカルシウムと葉酸のみ、疾病リスク低減表示を行うことが認められている。(カルシウムの表示例)日頃の運動と適切な量のカルシウムを含む健康的な食事は、若い女性が健全な骨の健康を維持し、歳をとってからの骨粗鬆症になるリスクを低減するかもしれません。



『知っておきたい食品の表示』
消費者向け



『早わかり食品表示ガイド』
食品関連事業者向け



『「機能性表示食品」って何?』
消費者向け



『全ての加工食品の原材料の
産地が表示されます!』
消費者向け

図1 消費者庁が作成している食品表示についてのさまざまなパンフレット

すべて消費者庁のホームページからダウンロードすることができます。

(http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets/)

性表示食品の届出の詳細情報を読んでもいただけるようにしています。また、機能性表示食品が件数を伸ばす中でトクホの価値も再構築する必要があると考えています。例えば、疾病リスク低減表示を行うことができる関与成分*2を増やすなど、機能性表示食品との違いを明確にしていければと考えています。

機能性表示食品やトクホは、食品なので手軽に日々の生活に取り入れられるのが利点です。表示された機能性を見れば、その食品が何に良いのかを簡単に知ることができるのはメリットでしょう。超高齢社会となった日本では、健康寿命の延伸や医療費の削減が喫緊の課題となっていますが、自己管理の一環として機能性表示食品やトクホを毎日の食生活にうまく取り入れられるよう、サポートに邁進していきたいと思います。

「栄養成分表示」の義務化と今後の見通し

二つめの大きなポイントは「栄養成分表示」の義務化です。食品表示法に基づく食品表示基準では、一般用加工食品および添加物において、熱量(エネルギーと表示しても良い)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目の栄養成分を表示することが

義務化されました。つまり、消費者が「脂質の多い食事を控えたい」「たんぱく質をしっかり摂りたい」「塩分の摂りすぎに注意したい」などと考えた際に、食品表示を参考にできるようになったのです。

なお、いきなりすべての食品のパッケージ表示を切り替えるのは現実的ではないため、食品関連事業者の方は2020年の3月末までに表示の切り替えを完了してもらうようにしています。食品表示法の施行から3年以上が経った現在でも切り替えが済んでいない食品は結構ありますので、消費者庁では各食品団体や都道府県の食品表示担当者への講習会に力を入れ、切り替えを加速しようとしているところです。

食品関連事業者の方は、栄養成分を表示するために製品の分析を行ったり、日本食品標準成分表を用いて計算をしたりと、たくさんの苦労を重ねてくださっています。消費者庁では、「食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン」*3を作成し、適切な表示ができるように詳しい方法を紹介しています。また、栄養成分のばらつきが大きい食品については「推定値」*4による表示を認める措置を設け、すべての加工食品に健康づくりの目安となる栄養成分を表示できるような工夫をしています。

実はこの栄養成分表示制度は欧米の方が進んでい

*3 食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン
http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/pdf/food_labeling_act_180518_0001.pdf

*4 原材料の使用部位や個体差、季節変動などによって、表示された数値が許容差の範囲内に収まらないことがある場合には、「推定値」「この表示値は、目安です」と表示するとともに、表示値の根拠資料の保管も必要。

て、EU諸国は7項目、アメリカは15項目もの義務表示が規定されています。日本はようやく5項目が義務化され、遅ればせながらもまずは一步を踏み出せたといったところでしょう。今後も栄養成分表示をより活用してもらえよう、表示の量と読みやすさのバランスも考慮し、義務表示に追加するべき項目の検討などを行っていきたいと考えています。

地域を包括した普及活動

消費者庁では、新しい食品表示制度の内容やその活用方法を消費者の方にお伝えすることに力を入れています。その一つの例が、徳島県における栄養成分表示の普及啓発活動です。2017年に消費者庁が徳島県に新拠点を設けたことを機に、徳島県栄養士会、徳島大学などと協働して、一般消費者を集めた講

習会を行いました。

活動を始めた当初は「栄養成分表示がどういふものか全く知らない」という方も多かったのですが、その内容をお伝えすると非常に興味を持っていただけ、「表示は大切だと思った」「これからは見るようにする」といった声が多く聞かれました。私自身も徳島大学で学生みなさんに講義を行い、カップ麺一つで1日の食塩摂取量の基準を超えてしまうこともあることや、ダイエット中にカロリーばかりを見て食品を選ぶと栄養バランスが崩れることなどを具体的にお話させていただきましたが、「新しい気づきがたくさんあった」「毎日の食事選びに役立てたい」という感想をいただき、大きな手応えを感じました。

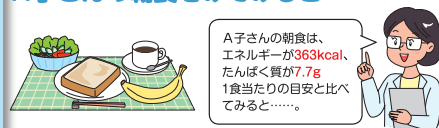
今後は、この徳島県での活動をモデルケースとして、地域を包括した消費者への普及啓発活動を全国展開していく予定です。

表紙



中面

A子さんの朝食をみてみると……



A子さんの朝食は、エネルギーが363kcal、たんぱく質が7.7g、1食当たりの目安と比べてみると……

《1食当たりの目安(70代女性)》

栄養素等	1食当たりの目安
エネルギー	600kcal
たんぱく質	20~25g
脂質	15g
炭水化物	75~90g
食塩相当量	2.0g未満

※身体活動レベルが「あつう」(1日平均1/3に活動する割合)より低い場合は、たんぱく質、炭水化物は目安が範囲内で示されているので、脂質も適度に3つの栄養素のバランスを考慮して組み合わせましょう。



エネルギーもたんぱく質も不足しているわね。

手軽にできる工夫の一例です。サラダにハム、トーストにチーズを加えてみましょう。魚、肉、卵、豆腐、納豆などたんぱく質を多く含む食品を積極的にとるとよいですよ。



簡単にできそうね。



ロースハム	チーズ
栄養成分表示 9枚(120g)当たり	栄養成分表示 1枚(18g)当たり
エネルギー 233kcal	エネルギー 68kcal
たんぱく質 18.6g	たんぱく質 4.5g
脂質 16.8g	脂質 5.2g
炭水化物 1.8g	炭水化物 0.3g
食塩相当量 3.2g	食塩相当量 0.6g

朝食のサラダにロースハム2枚とトーストにチーズを加えると……

栄養素等	摂取量	+	栄養素等	摂取量
エネルギー	363kcal		エネルギー	509kcal
たんぱく質	7.7g		たんぱく質	18.4g
脂質	13.6g		脂質	24.4g
炭水化物	55.1g		炭水化物	56g
食塩相当量	1.2g		食塩相当量	2.9g



ロースハムを2枚食べる場合、食塩相当量は1g以上になるわね。食塩もとり過ぎないようにしたいから、食塩相当量も気をつけて見てみよう。栄養成分表示をうまく活用して、毎日を元気に過ごしたいわ。

コラム

主食、主菜、副菜がそろっていると、バランスよく食事を摂取することにつながります。

主食：ごはん、パン、麺などを主材料にした料理
主菜：魚、肉、卵、大豆などを主材料にした料理
副菜：野菜、いも、海藻などを主材料にした料理

図2 徳島県における栄養成分表示の普及啓発活動において使用したパンフレット

「いつまでも元気でいきいきと! 栄養成分表示を活用して、日々の食事をパワーアップ!!」(高齢者向け)

このほかにも、基本版、若年女性向け、中高年者向けのパンフレットを作成し、消費者の特性に応じて栄養成分表示の活用が進むようにした。

作成:消費者庁食品表示企画課

(http://www.caa.go.jp/future/project/project_008/)

商品選択の手助けを増やす

食品表示には、消費者が商品を選択する際に必要な情報をしっかりと伝える役割があります。加工食品の原料原産地表示もその一つです。これまでは22の食品群と4品目のみで表示が義務付けられていましたが、原料原産地の情報をより詳しく知りたいという消費者の声の高まりにこたえ、2017年9月1日からはすべての加工食品で原材料の産地が表示されることになりました(2022年3月末までは経過措置期間)。すべての加工食品での義務化は国際的にも珍しく、当初は食品関連事業者側からの反発もありました。しかし、食の多様化が進み、商品をどういう基準で選んだら良いかわかりにくい現代において、選択の手助けとなる情報は必要不可欠です。原料原産地を気にする方が多いことは確かで、その方たちにとっては、原産地の表示が安心の材料になるのです。この決議までには苦労も多かったですが、消費生活に一つ貢献できたと自負しています。

新しい食品表示制度ではほかにも、アレルギー表示のルールを改善し、どの原材料に含まれているかをわかりやすくしたり、原材料と食品添加物を明確に区分して表示するようにしたり、「〇〇たっぷり」「△△控えめ」といった栄養強調表示のルールも定めています。いずれも、消費者が自分に合った商品を選択することを手助けし、健康的な食生活を送ることを支援するための改善です。

専門職の力で食品表示の活用を促進

食品表示法の施行から3年が経ち、食品表示に目を向けたり、商品を選ぶときの判断材料に食品表示を活用する消費者が増えつつあると実感しています。特に、講習会などで食品表示についての理解を深めた方は、食生活の改善意欲を持って食品表示を気にかけてくださるようになるので、今後も普及啓発活動に力を入れていく所存です。消費者庁から消費者の方にお願したいのは、食品表示がしっかりしてある商品を選択していただくことです。消費者が食品表示を選択の基準にしていることがわかれば、食品関連事業者側も表示のわかりやすさや充実により力を入れ、良いサイクルが回っていくことでしょう。

また、食品表示を各個人の健康づくりに役立てる場面において重要な役割を果たすのは、管理栄養士、栄養士や保健師といった専門職の方々です。まずは関心を持って勉強していただき自身の理解を深めた上で、一人ひとりの年齢や体格、生活習慣などを踏まえ、日々の買い物で食品表示のどこを気にかけて欲しいか、どういう特徴を持った食品を選ぶべきかなど、具体的なアドバイスをしていただければと思います。実際、先述した徳島県のケースでも、徳島県栄養士会の方々は専門的な観点を独自にプラスして、消費者の方々に大変わかりやすく説得力のある説明をされていました。食品表示法という制度と消費者の日々の生活をつなぐ架け橋として、ますますの活躍を期待しています。

快適な消費生活のために

日本は食文化が多様で、スーパーマーケットなどで売られている食品の種類は実に豊富です。また、テレビや雑誌、インターネット上にはさまざまな情報が溢れています。選択肢がたくさんあるのは良いことでもあります。自分が本当に求めている商品をしつかりと選ぶには苦労が多く、何を選べば良いのかわからなくなってしまうこともあるでしょう。そこで、選択の際の拠り所としての食品表示を充実させる必要性が高まっているのです。食品表示は、毎日の生活を健康かつ快適にし、安心して食事を摂っていただく上でなくてはならない大切な情報です。消費者のみなさんの日々の消費行動を支えるべく、これからも制度の改良と普及に努めてまいります。

西川 真由 Nishikawa Mayu

消費者庁 食品表示企画課 総括課長補佐
(※取材時。2018年7月から農林水産省に異動)

2003年4月農林水産省林野庁林政課入省。同省林野庁企画課、大臣官房秘書課を経て、2007年4月水産庁加工流通課企画係長。2008年4月経営局総務課総務係長、同年7月同局経営政策課総括係長。2010年4月厚生労働省医薬食品局総務課課長補佐。2012年9月農林水産省消費・安全局表示・企画課課長補佐。2013年7月にドイツ日本国大使館一等書記官。2016年7月消費者庁食品表示企画課総括課長補佐。さまざまな省庁で食の安全や流通を見つめてきた経験を生かし、食品表示法の施行や普及啓発に取り組む。2018年7月からは農林水産省大臣官房秘書課。