

栄養成分表示の活用について



公益社団法人日本栄養士会 専務理事

迫 和子

2015年の食品表示法制定に向け、内閣府消費者委員会食品表示部門委員、消費者庁食品表示一元化検討委員、消費者庁栄養成分表示検討会委員等を歴任し、その制度づくりに携わった迫和子先生。栄養表示のスペシャリストとして、さらに消費者の健康に寄り添う栄養士としてのお立場から、食品表示制度のポイントや活用状況についてうかがいました。

栄養成分表示の義務化は時代の要請

食品表示法は、食品衛生法と健康増進法、JAS法の三つの法律を一元化する流れから生まれました。管理栄養士の立場から食品表示法のポイントを考えてみると、まずは栄養成分表示の義務化が挙げられると思います。食品表示法が制定される以前、栄養成分表示は、健康増進法における任意の義務として規定されていました。これは表示をしようとする場合のみ基準に従う義務があるというもので、表示そのものは義務ではなかったのです。私は一元化に向けての調査や論議の中で、栄養成分表示の義務化を推進してきました。

その背景には、超高齢社会となった現在の日本では、一人ひとりに合わせた栄養管理が求められていることがあります。75歳を超えると病気にかかる率が高くなり、食事管理が必要な世代が増えています。早急にその予防対策をしなければ、日本の社会そのものの崩壊につながりかねないのです。また、日本は今、低栄養と過剰栄養という栄養障害の二重負荷の問題に直面しています。低栄養については、若い女性のいきすぎたダイエット志向によるものと、高齢者の加齢によるものがあります。高齢者の低栄養はサルコペニア*1や、サルコペニアが原因のフレイル*2を引き起こします。一方で過剰栄養は、肥満から糖尿病や高血圧といった生活習慣病の原因となります。こうした状況の改善策として、まず取り組むべきことが栄養管理です。やせている人だったらエネルギーとたんぱく質をしっかり摂取する必要がありますし、糖尿病ならエネルギー、高血圧なら塩分をコントロ

ールしなければなりません。そのために必要不可欠なのが、栄養成分の情報なのです。

生鮮食品から調理をする場合は、使用する食材や調味料から概ねその栄養成分を把握できます。また、日本では学校教育で五大栄養素を学びますから、肉を見れば「たんぱく質だな、でも脂身が多いから脂質多めだな」と見当もつけられるでしょう。ところが、加工食品の場合は、表示がなければ何が入っているのか、消費者には全くわかりません。一方で生活の中にはどんどん加工食品が増えているわけで、時代や社会が加工食品の栄養成分表示を求めるようになっていたのです。

消費者にわかりやすい表示を実現

栄養成分の表示については、図1のように熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が義務、飽和脂肪酸、食物繊維が推奨、糖類、糖質、コレステロール、ビタミン・ミネラル類が任意となっています。まずは義務とされている成分についてしっかり確認していただければと思いますが、スーパーなどでの買い物の際にすべてをチェックするのが難しい場合もあるでしょう。その場合でも、最低限、熱量と食塩相当量はチェックしていただければと思います。

この「食塩相当量」については、従来は「ナトリウム」と表記されており、食品表示の一元化を検討する中で、どちらの表記にするか意見が分かれました。科学的に正確に表記すると「ナトリウム」が正しいのですが、消費者がイメージしやすいのは「食塩相当量」です。「ナトリウム」表記の場合、食塩相当量を知ろうと

*1 サルコペニア
加齢や疾患により筋肉量が減少し、筋力の低下が起こること。

*2 フレイル
高齢者の身体機能や認知機能が低下し、虚弱となった状態。

内容	加工食品		生鮮食品		添加物
	一般用	業務用	一般用	業務用	
栄養成分表示 熱量、たんぱく質、 脂質、炭水化物、 ナトリウム(食塩相当量)	義務 (3条)				義務 (32条)
飽和脂肪酸、 食物繊維	推奨 (6条)	任意 (12条)	任意 (21条)	任意 (26条)	任意 (34条)
糖類、糖質、 コレステロール、 ビタミン・ミネラル類	任意 (7条)				
栄養強調表示	(7条)	—	(21条)	—	—
特定保健用食品	(3条)	—	(18条)	—	—
栄養機能食品	(7条)	—	(21条)	—	—
機能性表示食品	(3条)	—	(18条)	—	—

〈括弧内は参考条文です〉例えば、加工食品の表示方法は8条に規定され、別記様式として、表示例も示されています。食品表示基準、関係法規は、広くご確認ください。

図1 食品表示基準での位置づけ

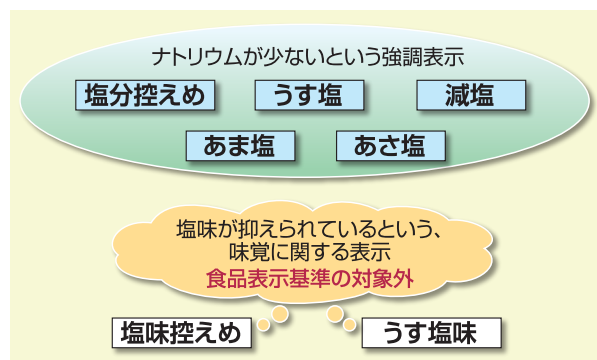
すると、ナトリウムの数値に2.54を掛けて、さらに単位が異なる*3ことから1000で割るという計算をする必要がありました。買い物の度にいちいち計算するのは現実的ではないということで、食品表示法ではよりわかりやすい「食塩相当量」で表示することになったのです。

栄養指導における活用の現状と今後

食品表示法の施行から3年が経ちますが、管理栄養士や栄養士の方には、表示そのものをしっかりと理解し、消費者の相談に応じていただきたいと思います。食品表示法によって、栄養成分表示だけでなく、原材料やアレルギーに関してチェックできるようになりました。情報が開示されたことによって、消費者に対してどの食品をお勧めしたいか、さらに相手の方の状況を踏まえてこちらの方がいいのではないかとといった具体的な助言がしやすくなったと思います。

中には、栄養強調表示など、一般の方には見方が難しいものもあります。例えば、「ナトリウムが少ない」という強調表示(図2)。塩分を控えたい人は、「塩味控えめ」といった味覚に関する表示ではなく、栄養成分表示をしっかりと確認していただく必要があります。こうしたポイントを伝えることも専門職の務めでしょう。

また、人生百年時代といわれる今、中長期的な健康リスクに対する情報として、栄養成分表示を活用していただければと思います。食中毒のような短期的なリスクを回避するための賞味期限や消費期限とは異なり、栄養成分表示は中長期的なリスク回避のための一つの情報です。そうした視点から表示を見ていただきたいし、活用法を消費者の方にお伝えいた



「塩分控えめ」「うす塩」「減塩」「あま塩」「あさ塩」などがありますが、「塩味控えめ」「うす塩味」といった味覚に関する表示は食品表示基準の対象外のため、必ずしもナトリウムが少ないとは限らないため注意が必要です。

図2 ナトリウムが少ないという強調表示

だきたいと思います。

そのためには健康状態を知ることが必要になりますから、健診データなどの情報を踏まえてアドバイスしていただければと思います。その際は「脂質」「食塩相当量」といった単独の栄養素だけに焦点を当てるのではなく、食事の総量を減らさず、栄養バランスがとれた状態でいかに脂質や塩分を減らしていくかを考える必要があります。また、食事には、栄養を摂取するだけでなく、口を動かして食べることで筋肉が鍛えられるといった効果や、満足感をもたらしたり、共に食事する人と交流を深めるといった文化的な価値もあります。栄養面だけを考えたら、点滴や錠剤である程度は補えるかもしれませんが、適正な食事がもたらす多岐にわたる効果には及びません。栄養指導の際には、こうした食事の幅広い効果についても忘れないでいただければと思います。

日本人は小学校で栄養の基本的な教育を受けるため、食や栄養に関する意識がとても高い国民だと思います。今後は、その情報を生活の中でどう生かしていくかという実践教育が求められるでしょう。食品表示をどう見れば良いか、個人の健康管理にどのように生かしていくかについても、今後より一層深まってほしいと願っています。

迫 和子 Sako Kazuko

公益社団法人日本栄養士会 専務理事

1972年より2008年まで神奈川県各保健所、県食品衛生課、地域保健課に勤務。2006年より日本栄養士会の全国行政栄養士協議会協議会長、行政担当理事、2008年より専務理事を務め、2010年6月より現職。東日本大震災発生時には、日本栄養士会専務理事として災害支援活動の指揮を執る。災害支援管理栄養士の養成にも力を入れ、支援体制を整えている。

*3 ナトリウムはmg、食塩相当量はgで表記する。