

消費者目線から考える食品表示法



2015年に制定された食品表示法を、消費者はどう捉えて活用したら良いのでしょうか。食品安全や食品表示について精力的に講演や執筆活動を行い、食品表示法の制定に向けて消費者庁の検討会にも参加してきた森田満樹さんに、新しい食品表示の具体的な活用方法や注意点、これからの期待などをうかがいました。

一般社団法人Food Communication Compass 代表
消費生活コンサルタント

森田 満樹

まずは「食塩相当量」の確認を

食品表示は食品事業者から消費者への大切なメッセージです。消費者のみなさんにまずお願いしたいのは、パッケージ表面のキャッチコピーや写真ばかりを見るのではなく、裏面の一括表示と栄養成分表示を必ず確認すること。一括表示には、原材料名、アレルギー表示、消費・賞味期限、保存方法などの大切な情報が書いてあり、栄養成分表示には、「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^{*1}」という、健康的な食事摂取のために役立つ5項目が明記されています。

健康づくりのためにまず活用していただきたいのは「食塩相当量」です。日本人は塩分摂取量が多く、それが高血圧を誘引することが問題視されていますので、食塩相当量を意識して塩分摂取を抑えることを心がけて欲しいと思います。食塩相当量の表示を確認するようになると、男性8.0g未満、女性7.0g未満^{*2}という1日の食塩摂取の目標量を守るのがいかに難しいかを実感することでしょう。1食あたりなるべく3g以下に抑えたり、麺類の汁は残す、昼に食塩を摂りすぎたら夜は控える、といった心がけをしていただければと思います。それから、「熱量」を見ることも習慣にして、カロリーの摂りすぎに注意しましょう。毎日の買い物で「食塩相当量」と「熱量」を確認する習慣をつけると「食パンは意外と食塩相当量が多い」「カップ麺はスープの味によってカロリーが全く違う」など、いろいろな気付きがあり、興味が湧いて面白くなってくるでしょう。

食品表示と保健指導を両輪に

食品表示を健康づくりにつなげるためには、消費者が正しい知識を持っていることが大切です。しかし実際には、一つの項目の数字にとらわれてしまったり、間違った認識で表示を利用している人もいます。例えば糖質オフダイエットをしている人は「炭水化物＝糖質」と思い込んで、とにかく炭水化物の少ない商品を選びがちです。しかし実際には炭水化物は糖質と食物繊維の合計であり、炭水化物を抑えると体に良い食物繊維が不足してしまうこともあります。また、1食あたりの「熱量」が何キロカロリーかを1桁単位でコントロールしようとする人もいますが、摂取カロリーは1週間単位くらいで無理なく管理する方が実用的ですし、そもそも栄養成分表示には±20%の誤差が想定されています。さらに、熱量にばかり気を取られて食塩相当量に無頓着になってしまうことも問題です。

そこで活躍が期待されるのは、地域の人々の健康づくりに寄り添う立場である保健師や栄養士の方々です。食品表示についての知識を深め、保健指導・栄養指導の対象となる方の年齢、性別、職業や生活スタイルなどを踏まえて、食品表示の読み解き方、健康的な食生活づくりにどう活かせば良いのかなどを具体的にアドバイスしていただければと思います。

機能性表示食品の活用方法

2015年に施行された食品表示法では、「機能性表示食品」という保健機能食品^{*3}が新設され、その市場はこの3年間で一気に拡大しました。機能性表示食品

*1 食塩相当量

2015年の食品表示法施行以前には「ナトリウム」と表記されていて、食塩相当量を知るためには換算しなければならなかったが、塩分の過剰摂取が問題となっている日本人の実情に合わせ、わかりやすく「食塩相当量」で表記することになった。表示切り替えがまだの商品は「ナトリウム」と表記されている。

*2 厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」による。

とは、科学的根拠に基づいた安全性や機能性を事業者が消費者庁長官に届け出て、機能性を表示できるものです。特定保健用食品(トクホ)とは異なり、消費者庁長官の個別審査・許可を受けたものではありません。ガイドラインに沿ってきちんと機能性を表示した商品の選択肢を増やすべく、制度がスタートしました。

機能性表示食品のパッケージには、とてもたくさんの情報が表示されています(図1)。これは、機能性や使用上の注意点を、事業者の責任でしっかりと消費者に伝えるためです。「読むのが面倒」という声もよく聞きますが、購入するのであれば大前提として表示を隅々まで読んで欲しいと思います。すると、どんな科学的根拠に基づいているか、自分に合っているのかなどを理解でき、適切な使い方につながるでしょう。また、機能性表示食品には必ず「届出番号」が表示されていて、消費者庁のデータベース*4にアクセスして届出番号で検索すれば、機能性の評価方法や臨床試験の結果、安全性試験の結果などを詳しく読むことができますので、ぜひ活用いただければと思います。

機能性表示食品を含めた保健機能食品は、使用者側がしっかりと特性を理解し、自身に合うものを賢く選択してこそ、健康効果が得られるものです。健康への意識を高めるきっかけとして活用し、日々の生活習慣や食事バランスもあわせて見直していただきたいと思います。

これからの食品表示

食品の多様化やグローバル化、食の安全や健康に対する消費者意識の高まりを受け、食品表示は進化を続け、記載される情報量は増えてきました。しかし、パッケージの面積は物理的に限られています。これからは、アレルギーや消費・賞味期限などの安全上重要な表示はよりわかりやすくパッケージに表示し、選択のための表示はデータベースやQRコードを活用して消費者からアクセスしてもらうといった工夫が進んでいくでしょう。また、現在の栄養成分表示の単位は商品によって「100gあたり」「1包装あたり」「1食あたり」などさまざまですが、消費者にわかりやすいのは「1食あたり」で、アメリカでは1食分(サービングサイズ)の栄養成分を記載することが義務付けられ

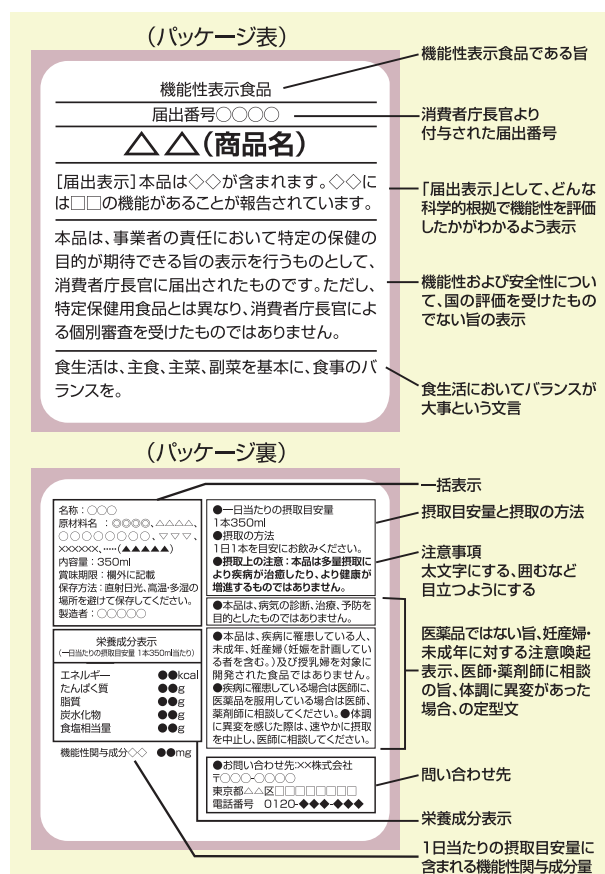


図1 機能性表示食品の表示例(加工食品の場合)

※森田先生の著書「新しい食品表示がわかる本」(女子栄養大学出版部、2016) p.159を元に作図

ています。日本でも、食品に応じて1食あたりの表示が広がっていくことを期待します。

消費者がもっと興味・関心を持ち、食品事業者や行政に疑問や要望を発信するようになると、食品表示は加速度的に発展していくと考えられます。消費者、食品事業者、行政、そして保健師や栄養士の方が互いに力を合わせ、食品表示、そして安全で健康的な食生活を促進していくことを願っています。

森田 満樹 Morita Maki

一般社団法人Food Communication Compass 代表
消費生活コンサルタント

九州大学農学部食糧化学工学科卒業。食品会社研究所、民間研究機構等を経て、科学的根拠に基づく食情報を発信する消費者団体・一般社団法人Food Communication Compassを運営。食品の安全や表示、食品をめぐる報道等について、講演、執筆活動を行っている。東京海洋大学・大妻女子大学非常勤講師。農林水産省JAS調査会(農林物資規格調査会)部会委員、消費者庁「食品表示一元化検討会」委員、「食品の新たな機能性表示制度に関する検討会」委員、厚生労働省「食品衛生法改正懇談会」委員等を歴任。著書に「食材偽装メニュー表示のグレーゾーン」(ぎょうせい、2014)、「食品表示法ガイドブック」(ぎょうせい、2016)、「新しい食品表示がわかる本」(女子栄養大学出版部、2016)など。

*3 保健機能食品

国が機能性の表示を認めた食品。1991年に制度化された「特定保健用食品(トクホ)」、2001年に制度化された「栄養機能食品」、そして2015年に制度化された「機能性表示食品」の三つがある。

*4 消費者庁 機能性表示食品届出データベース

http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/