

# 栄養成分表示検討会報告書 (抄)

平成 23 年 8 月 23 日  
栄養成分表示検討会

## 《目次》

	頁
1. はじめに	1
2. 我が国の健康・栄養政策を踏まえた栄養表示	2
3. 表示の優先度が高い栄養成分	3
(1) エネルギー	4
(2) ナトリウム	4
(3) 脂質	5
(3-1) 飽和脂肪酸	5
(3-2) トランス脂肪酸	6
(3-3) コレステロール	6
(4) 炭水化物	6
(4-1) 食物繊維	7
(4-2) 糖類	7
(5) たんぱく質	7
(6) ビタミン・ミネラル類	8
4. 表示の実行性の確保	9
(1) 表示の適用範囲	10
(2) 誤差の許容範囲	10
(3) 表示値の設定方法	11
(4) 消費者にわかりやすく活用しやすい表示方法	12
(5) 監視・執行のあり方	12
(6) 国民への普及啓発の重要性	13
5. 今後の方向	13
引用資料	14
別紙（表示すべき栄養成分の優先度の見直し）	15
栄養成分表示検討会構成員名簿	16
栄養成分表示検討会審議事項	17

消費者にはナトリウムよりも食塩相当量の方がなじみが深い。「食塩相当量」の併記を義務表示としている国は見当たらないが、消費者の理解しやすさをいう観点からは、ナトリウムの表示方法をさらに検討すべきである。

### (3) 脂質

脂質をとりすぎると、動脈硬化等の心疾患のリスクを高めることから、「健康日本 21」では、エネルギー摂取量に占める脂肪摂取量の比率の減少を目標としている<sup>1) 2)</sup>。

また、食生活指針でも、「脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう」との具体的な目標を掲げるとともに、食品を見て含有量を把握することは困難であるとして、栄養成分表示の積極的な活用を推奨している<sup>3) 4)</sup>。

なお、脂質とは、中性脂肪やコレステロール、脂肪酸（飽和脂肪酸やオレイン酸、リノール酸、トランス脂肪酸などの不飽和脂肪酸）などの総称である。健康リスクとの関係では、直接的には個々の脂肪酸が問題となってくるものであるが、WHOでも、脂質（総脂肪）の摂取を含め、これら個々の脂肪酸の適切な摂取を達成するため、脂質量（総脂肪量）を制限する指針を定めている<sup>8)</sup>。

コーデックス規格では、必須表示事項として位置付けられており<sup>6)</sup>、米国やカナダでは、各種脂肪酸とともに、エネルギーに次いで重要な栄養成分に位置付けられている。

脂質は、人の生命維持に不可欠な三大栄養素に位置付けられる主要なエネルギー源であり、また、国民健康・栄養調査の再解析結果からも、「健康日本 21」の目標<sup>\*f</sup>を上回る人がかなりいることがわかり<sup>16)</sup>、我が国の健康・栄養政策上の重要性も高いことから、新たな栄養表示における脂質の優先度は高い。

#### (3-1) 飽和脂肪酸

飽和脂肪酸をとりすぎると、LDLコレステロールを増やし、心疾患のリスクを高めることから、WHOは、飽和脂肪酸から不飽和脂肪酸に切り替えるなど、飽和脂肪酸の摂取量を低減させるよう求めている<sup>5) 10) 11)</sup>。

近年の科学的根拠の充実に伴い、コーデックス規格では、飽和脂肪酸が必須表示事項として追加され<sup>12) 14) 15)</sup>、また、北・南米諸国や韓国、オーストラリア等では表示が義務付けられている。

国民健康・栄養調査の再解析結果からも、食事摂取基準の目標量<sup>\*g</sup>を上回る人が多いことがわかり<sup>16)</sup>、飽和脂肪酸は重要な要素となっている。

<sup>\*f</sup> 20-40歳代の1日あたりの平均脂肪エネルギー比率の減少 目標値：25%以下<sup>1) 2)</sup>

<sup>\*g</sup> 食事摂取基準における飽和脂肪酸の目標量（範囲）<sup>17)</sup>

18歳以上の成人：4.5以上7.0未満（%エネルギー）

### (3-2) トランス脂肪酸

トランス脂肪酸を摂取すると、動脈硬化等による心疾患のリスクを高めることから、WHOは、一日当たりのトランス脂肪酸の平均摂取量を総エネルギー摂取量の1%未満とすることを求め<sup>8)</sup>、さらに、最新の知見に基づき、工業的に作られたトランス脂肪酸の排除を求めている<sup>10) 11)</sup>。

我が国の一日当たりのトランス脂肪酸の平均摂取量は、総エネルギー摂取量の0.6%程度となっているが<sup>18)</sup>、脂肪の多い菓子類や食品の食べすぎなど偏った食事をしている場合は、これを大きく上回る摂取量となる可能性がある<sup>19)</sup>、食事摂取基準の報告書では、全ての年齢層で少なく摂取することが望まれるものとしている<sup>17)</sup>。

コーデックス規格では、トランス脂肪酸の摂取量の水準が公衆衛生上の懸念となっている国は、その表示を考慮する必要があるとされており<sup>13) 14) 15)</sup>、北・南米諸国や韓国等では表示が義務付けられている。

我が国では、本年2月に「トランス脂肪酸の情報開示に関する指針」を消費者庁が取りまとめ、食品事業者による自主的な情報開示の取組を促進している。

### (3-3) コレステロール

コレステロールは、人体の細胞膜を構成する要素となるほか、脂肪を消化吸収するために必要な胆汁酸、組織の成長・発達や恒常性の調節等に働くホルモンの材料として、生命の維持に不可欠な物質である。

他方で、コレステロールの摂取量が多いと血液中のコレステロールを増やしたり、血液中のコレステロールが多いと心疾患のリスクを高めたりすることが報告されている<sup>8)</sup>。

コーデックス規格では、コレステロールを必須表示事項として追加するかどうかが議論された結果、改定案への追加は見送られたが<sup>12) 14) 15)</sup>、北米諸国や韓国では表示が義務付けられている。

国民健康・栄養調査の再解析結果からは、ほとんどの人が食事摂取基準の目標量<sup>※h</sup>の範囲にとどまっていることがわかる<sup>16)</sup>。

### (4) 炭水化物

炭水化物は、食品として摂取する栄養成分の中で最も主要なエネルギー源であり、我が国の栄養表示基準では、健康・栄養に関する基本的な栄養成分として、エネルギー、たんぱく質、脂質の次に表示すべきものと位置付けている。

※h 食事摂取基準におけるコレステロールの目標量<sup>17)</sup>

1日あたり18歳以上の成人男性750mg未満、成人女性600mg未満