



栄養表示基準のはなし

彦根保健所 上野由美よしみ

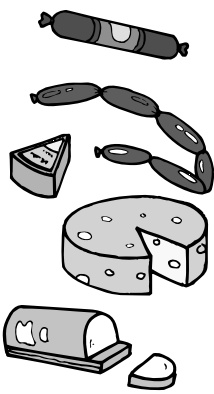
栄養表示をしている加工食品に、必ず表示されているものです。

本当に「多い」「少ない」？

その他に、含有量が「多い」「少ない」を特に強調して表示する場合があります。

多く含むことを強調しようとするときは、定められた基準値を上回って含まれないと、そのように表示することとはできません。食物繊維、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンC、ビタミンDについては、この基準値が定められています。例えば、カルシウムは100g当たり180mg以上、ビタミンCは100g当たり8mg以上含まれていなければ、「豊富」とか、「強化」など、多く含むことを強調する表示はできないのです。

逆に、「少ない」ことを表示するときに、基準値が設けられているものもあります。熱量、脂質、飽和脂肪、糖



類、ナトリウムは、ある一定の基準値以下の含有量でないと、「カット」とか「ひかえめ」などという「少ない」ことを強調する表示ができないことになっています。

「**2倍のカルシウム**」「**脂肪分30%カット**」などと、ほかの食品と比べて「多い」「少ない」を強調する場合もあります。このときには、何と比較したか、どのくらいの量や割合で増やしたり、減らしたりしたのかを表示させることになっています。

「**ゼロ**」でもゼロじゃない

また、「無」「ゼロ」「ノン」などで、その栄養成分が含まれていないことを強調する場合、例えば脂質では、100g当たり0.5g未満でなければ表示できないことになっています。ところが、脂質は0.5gで約5キロカロリーのエネルギーがあります。「ゼロ」と表示があっても、全くないわけではないのです。

「カロリーオフ」や「カロリーひかえめ」など、熱量が少ないことを強調表示する場合、100g当たり40キロカロリー以下でなければ表示できません。言い換えれば、「カット」「オフ」と表示があっても、40キロカロリーあるかもしれないということです。言葉のイメージだけでなく、栄養表示の情報をしっかり見て、上手に利用しましょう。

▼来月のテーマは「エイズについて」

栄養表示するときのルール

皆さんがお店で買った食品には、栄養に関するいろいろな表示がされています。例えば、「ビタミンCがx倍」とか、「カロリーゼロ」などの表示を見たことがある人は多いでしょう。これらの表示を信頼できるものにするには、一定のルールが必要です。

「**栄養表示基準制度**」は、消費者が食品を選択するときに必要な、適切な情報を提供できるように設けられています。

「**栄養表示基準**」は、一般の消費者に販売する加工食品(鶏卵を含む)に、日本語で栄養成分・熱量に関する表示をする場合に適用されます。

一般的には、**熱量(カロリー)**、**たんぱく質**、**脂質**、**糖質**、**ナトリウム**の含有量が表示されます。これらは、