

新しい食品表示制度

(一社)全国発酵乳乳酸菌飲料協会
はっ酵乳、乳酸菌飲料公正取引協議会

前号から引き続き新しい食品表示基準について、従来基準からの主な変更点を紹介します。
本号では、栄養表示に関する変更点を解説します。

(1) 栄養成分表示の義務化

新法の最も大きな変更点が栄養成分表示の義務化です。義務化は「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム」の5項目で、最後のナトリウムの表記が食塩相当量に変わります。これまでのナトリウム量を「ナトリウム (mg) $\times 2.54 \div 1,000$ = 食塩相当量 (g)」として表示します。

食塩相当量の表示は、消費者がいちいち計算しなくてもよくなり、この表示があると1日の食塩目標量も管理しやすくなることに変更理由にされています。

①基本ルール

栄養成分は、食品単位当たりの栄養成分の量及び熱量を表示します (図1)。

食品単位当たりは、100g若しくは100ml又は1食分 (1食分の量を併記)、1包装、その他の1単位等です。なお、1包装 (1本、1個など) に任意に量を併記することも可能です。

図1 栄養成分表示の基本例

栄養成分表示 (食品単位当たり)	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

②任意ルール

ナトリウム塩を添加していない食品に限って、

任意でナトリウムの量を表示することができます。
この場合において、ナトリウムの量の次に、括弧等を付して食塩相当量を表示します (図2)。

図2 ナトリウム塩を添加していない食品

栄養成分表示 (食品単位当たり)	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇g
(食塩相当量	〇〇g)

(2) 推奨表示と任意表示

①推奨表示

将来的に義務化を目指す推奨表示として、飽和脂肪酸と食物繊維の2項目が定められました。

動物性油脂や植物性油脂を使ったり、食物繊維として難消化性デキストリンや繊維分の多い原材料を使用した場合、またそれを強調する表示を行った場合は、表示項目に注意が必要です。

②任意表示

義務表示の5項目以外の表示は任意表示となり、表示できる栄養成分は次のとおりです。

推奨表示や任意表示で表示する栄養成分は、消費者にとって知っておきたい表示であり、また食品事業者にとっても食品の特徴を伝える大切な表示になります (表1)。

表1 栄養成分表示をする際の表示区分と対象成分

表示の区分	対象となる栄養成分等
義務表示	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)
推奨表示	飽和脂肪酸、食物繊維
任意表示	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸

- 脂質と炭水化物については内訳表示が導入されました(図3)。
- 脂質の内訳では、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸のn-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸の表示があります。
- 炭水化物では、糖質と食物繊維から構成されていることがわかるように1文字下げてそれぞれ表示します。したがって糖質または食物繊維の量のいずれかを表示しようとする場合には、糖質及び食物繊維の量の両方の表示が必要になります。さらに糖類を表示する場合は、糖質に糖類が含まれることがわかるように2文字下げて表示します。
- 次の様式のなかで、義務表示となっている栄養成分以外で表示しないものは、省略します。

図3 推奨表示、任意表示の表示様式
(基本5項目以外の成分も表示する場合)

栄養成分表示(食品単位当たり)	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
ー飽和脂肪酸	g
ーn-3系脂肪酸	g
ーn-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
ー糖質	g
ー糖類	g
ー食物繊維	g
食塩相当量	g
ビタミン類、ミネラル類(ナトリウムを除く)	mg, µg

(3) 栄養成分表示の設定方法

表示値を得る方法として、「分析値」「計算値」「参照値」を用いることができます。

「分析値」は公定法によって分析した値で、ケースに応じて1回の分析でなく、複数回分析します。

「計算値」は、日本食品標準成分表等の公的なデータベースから原料の栄養成分値を入手し、その食品の栄養成分を算出した値です。

「参照値」は、公的なデータベースを基に表示しようとする食品と同一または類似する食品から数値をもってきて、栄養成分値を類推した値です。

また、これら分析値、計算値、参照値を併用した「併用値」の表示も可能です。

事業者は、食品に応じて最適な方法を選び、数値を求めて表示することになります。

①許容差の範囲

義務表示成分(熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム)の許容差の範囲は、±20%です。また、含有量が極めて少ない製品の場合、ほんのわずかな成分の変動であっても、範囲から外れてしまうので、表2のように許容差の範囲が大きくなっています。

表2 低含量食品の場合の許容差の範囲
(100g当たり又は100ml当たり)

栄養成分等	該当する含有量	許容差の範囲
熱量	25kcal未満	−5kcal ~ +5kcal
たんぱく質、脂質、炭水化物	2.5g未満	−0.5g ~ +0.5g
ナトリウム	25mg未満	−5mg ~ +5mg

②「推定値」表示のルール

栄養成分値に表示値との差が認められると推定される場合では、合理的な推定方法に基づく「推定値」として表示することができます（図4）。表示値の根拠が明確な場合は、「この表示値は、目安です。」「推定値」という「ただし書き」をすれば、許容差の範囲の±20%を超えてもよいことになります。

この表示をする際には、「この数値は日本食品標準成分表の計算による推定値です」のように設定根拠などを追記して情報提供するとともに、必

図4 「推定値」の表示例

栄養成分表示(1本(350g)当たり)	
熱量	150 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	0.4 g
炭水化物	35 g
食塩相当量	0.01 g

この表示値は目安です。

要に応じて説明ができるように根拠書類を保管する必要があります。

なお、この「推定値」の表示は、栄養強調表示及び栄養機能食品、機能性表示食品等には認められません。

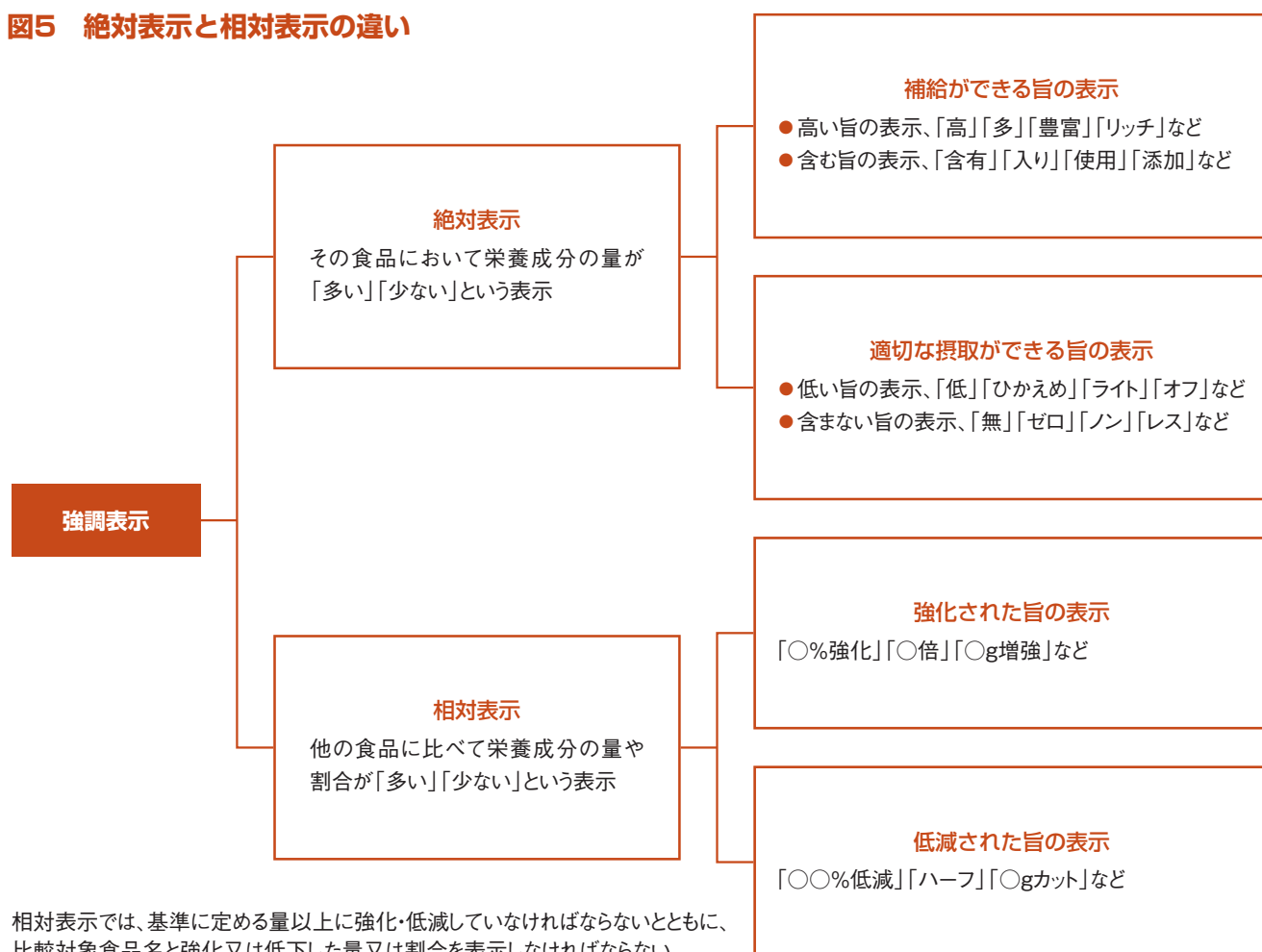
(4) 栄養強調表示に係るルールの改善

今回の栄養表示においては、いわゆる「強調表示」に関するルールの変更がありました。

①強調表示の分類

栄養強調表示には、ある栄養成分について、[1] その食品中に高い旨または含む旨、低い旨または含まない旨を表示する「絶対表示」と、[2] ある栄養成分がさらに強化された旨または低減された旨を表示する「相対表示」の2つの分類があります（図5）。

図5 絶対表示と相対表示の違い



相対表示では、基準に定める量以上に強化・低減していなければならないとともに、比較対象食品名と強化又は低下した量又は割合を表示しなければならない。

②強調表示をするための要件の変更

新しい食品表示基準では、相対表示、無添加強調表示にコーデックスの考え方が導入され、消費者を誤認させないようにより厳格になりました。相対表示では、低減された旨の表示（熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類及びナトリウム）及び強化された旨の表示（たんぱく質及び食物繊維）には、基準値以上の絶対差に加え、新たに25%以上の相対差が必要となりました（それぞれの基準値は、食品表示基準 別表第12及び第13を参照）。このように栄養強調表示をするための要件が変更されて、これまでは「カロリー20%減（当社製品比）」などの表示が認められましたが、25%以上とされたことからこうした表示は認められなくなります。

また、強化された旨の表示をする場合（ミネラル類（ナトリウムを除く）、ビタミン類）には、「含む旨」の基準値以上の絶対差に加えて、栄養素等表示基準の10%以上の絶対差（固体と液体の区別なし）が必要となり、絶対差の計算方法が変更されました。

さらに無添加強調表示もコーデックスの考え方が新規に導入され、糖類無添加に関する強調表示および食品へのナトリウム塩無添加に関する

強調表示（食塩無添加表示を含む）は、それぞれ一定の条件が満たされた場合にのみ行えます。たとえば、飲料などに糖類無添加などの表示があるものでも、用いられている原材料に糖類が含まれているような場合は、無添加表示はできません。

（５）栄養機能食品に係るルールの変更

栄養機能食品は、身体の成長や健康維持に必要な栄養成分（ミネラル、ビタミン等）の補給・補完を目的として、栄養成分の機能の表示をする食品です。これまでの17種類の栄養成分に加え、新たにn-3系脂肪酸、ビタミンK及びカリウムの3成分が追加されました。また、鶏卵以外の生鮮食品についても、栄養機能食品の対象範囲とすることになりました。

栄養機能食品として表示を行うには、1日当たりの摂取目安量に含まれる機能表示成分量が上・下限値の基準（表3）に適合し、定められた栄養機能表示や注意喚起などの表示がなければなりません。今回の食品表示基準で、この機能表示成分量の基準値に一部変更がありました。

表3 機能に関する表示ができる栄養成分と1日当たりの摂取目安量に含まれる機能表示成分量の上・下限値の規格基準

《脂肪酸、ミネラル類》

栄養成分	n-3系脂肪酸	亜鉛	カリウム	カルシウム	鉄	銅	マグネシウム
下限値	0.6g	2.64mg	840mg	204mg	2.04mg	0.27mg	96mg
上限値	2.0g	15mg	2800mg	600mg	10mg	6.0mg	300mg

《ビタミン類》

栄養成分	ナイアシン	パントテン酸	ビオチン	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンB ₆
下限値	3.9mg	1.44mg	15μg	231μg	0.36mg	0.42mg	0.39mg
上限値	60mg	30mg	500μg	600μg	25mg	12mg	10mg
栄養成分	ビタミンB ₁₂	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	葉酸	
下限値	0.72μg	30mg	1.65μg	1.89mg	45μg	72μg	
上限値	60μg	1000mg	5.0μg	150mg	150μg	200μg	

おわりに

新年号と本号の2回にわたり、新しい食品表示基準の主な変更点について解説をしました。この基準には、新たな機能性表示食品の表示基準も定められていますが、今回は紙面の関係で解説を見合わせました。別の機会をとらえて紹介したいと思います。

最後にこの記事を作成するにあたり、多くの資料やご助言を頂戴しました(一社)Food Communication

Compassの森田満樹事務局長からの今後の食品表示についてのコメントを掲載して、おわらせていただきます。

○これからの食品表示

(一社) Food Communication Compass事務局長 森田 満樹

消費者庁が発足して6年がたち、ようやく食品表示の法律が一つになって動き出しました。完全移行はまだ先ですが、身近な表示が少しずつ変わり、実感される機会も増えると思います。

新表示は消費者視点が重視され、たくさんの情報が盛り込まれました。義務表示ではアレルギー表示、栄養表示、製造所固有記号などが見直されて情報開示が進んでいることがわかります。また、保健機能食品の制度として、新たに機能性表示食品制度も始まっています。こうして、私たちが目にする食品表示は、これまでよりも細かく文字が増えることになってしまいました。

食品表示の情報が増えることは、活用できる消費者にとってはありがたいのですが、情報が増えることはわかりにくさにもつながります。消費者は多様化しており、高齢者にとってはたくさんの情報を理解するのは大変です。見落としてはならない安全性に関する情報が、たくさんの文字の中に埋もれてしまうことがあることも懸念されます。消費者からは「小さな表示を見る気もしない」「意味がわからない」という声もよく聞きます。表示のアンケート調査などでは、消費期限、賞味期限は見るけども他の表示はあまり活用されていない実態もわかります。

新法は「わかりやすい表示」を目指してつくられたはずなのに、その実現はなかなか難しいのが現状です。表示に求める消費者のニーズは多様化しており、どこまでを義務表示として求めていくか、今後は慎重に考えなければなりません。

新法が施行されて、消費者庁では先送りされてきた加工食品の原料原産地表示などの検討が今後は始まることになるでしょう。また、インターネットによる食品販売に伴う情報の在り方など、食の購入方法が多様化する中で新しい情報伝達のあり方話し合われることになります。今後の検討の場では、食品表示一元化検討会で話し合われた「事業者の実行可能性」「コスト」と、消費者の必要性とのバランスをとりながら、わかりやすい表示を目指してほしいと思います。