

栄養通！！vol.25

平成 27 年 7 月発行
「栄養通！！」 25 号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科

食品の強調表示を見るポイント

平成 27 年 4 月 1 日から施工された食品表示法の中には、栄養表示基準における強調表示という制度があります。この制度は、ある栄養成分について、当該食品中に高い旨または含む旨、低い旨または含まない旨、強化された旨または低減された旨を強調する場合の基準を定めています。なお、この 4 月からの新基準による加工食品の強調表示には、5 年間の猶予期間が設けられています。

今回は、この強調表示についてご紹介します。正確な意味を理解して食品を選ぶ力を見につけましょう！！

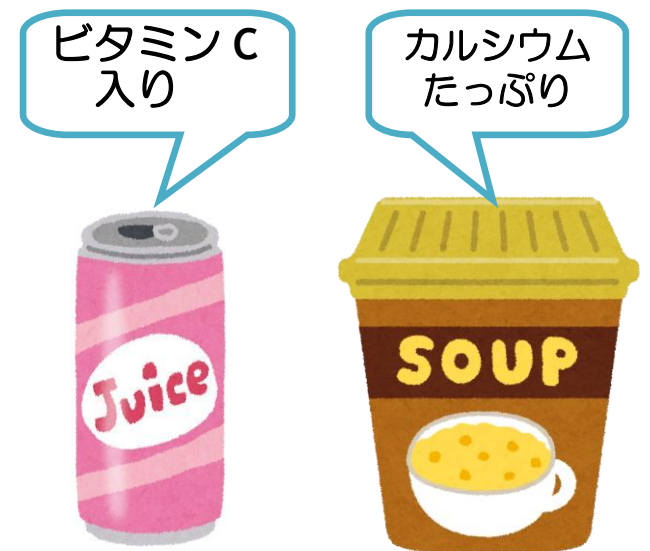
強調表示の分類



| 強調表示 | 絶対表示 | 高い旨 | 「高」「多」「豊富」「リッチ」など |
|------|------|--------|----------------------------|
| | | 含む旨 | 「源」「供給」「含有」「入り」「使用」「添加」など |
| | | 低い旨 | 「低」「ひかえめ」「少」「ライト」「ダイエット」など |
| | | 含まない旨 | 「無」「ゼロ」「ノン」「レス」など |
| | 相対表示 | 強化された旨 | 「〇〇%強化」「△△g 増強」など |
| | | 低減された旨 | 「◇◇%低減」「□□g カット」など |

高い旨、含む旨の基準値(一部抜粋)

| 栄養成分 | 高い旨の表示の基準値 食品100g当たり (カッコ内は、一般に飲用に 供する液状100ml当たりの 場合) | 含む旨の表示の基準値 食品100g当たり (カッコ内は、一般に飲用に 供する液状100ml当たりの 場合) |
|-------|---|---|
| たんぱく質 | 16.2g(8.1g) | 8.1g(4.1g) |
| 食物繊維 | 6g(3g) | 3g(1.5g) |
| 亜鉛 | 2.64mg(1.32g) | 1.32g(0.66g) |
| カリウム | 840mg(420mg) | 420mg(210mg) |
| カルシウム | 204mg(102mg) | 102mg(51mg) |
| 鉄 | 2.04mg(1.02mg) | 1.02mg(0.51mg) |
| ビタミンC | 30mg(15mg) | 15mg(7.5mg) |



含まない旨、低い旨の基準値(一部抜粋)

「ノンシュガー」や「無糖」の表示は、糖類を含んでいないということを表示しています。このため、栄養成分表示に「糖類」が表示され、食品 100g 当たり（飲料 100ml 当たり）、糖類※1 を 0.5g 未満しか含んでいない場合にのみ、この表示を行うことができます。

「うす塩」「減塩」「塩分控えめ」は、すべてナトリウムが少ないという強調表示になります。「うす塩味」「塩味控えめ」は、同じような表現ですが、味覚に関する表現になってしまうため、強調表示の基準を守る義務も、栄養成分量を表示する義務もありません。このため、実際の塩分量が少ないかどうかはわかりません。

| 栄養成分 | 含まない旨の表示の基準値 食品100g当たり (カッコ内は、一般に飲用に 供する液状100ml当たりの 場合) | 低い旨の表示の基準値 食品100g当たり (カッコ内は、一般に飲用に 供する液状100ml当たりの 場合) |
|-------|---|---|
| 熱量 | 5kcal(5kcal) | 40kcal(20kcal) |
| 脂質 | 0.5g(0.5g) | 3g(1.5g) |
| 糖質 | 0.5g(0.5g) | 5g(2.5g) |
| ナトリウム | 5mg(5mg) | 120mg(120mg) |

