

「栄養成分表示」改訂に関する最新情報と課題

日時：9月29日
会場：東京八重洲ホール
主催：日本食糧新聞社

国際機関や諸外国では栄養成分の表示義務化に向けた取り組みが進み、消費者庁にはトランス脂肪酸を含む栄養成分表示の検討や整理が求められてきた。それらを受け今年7月20日、消費者庁「栄養成分表示検討会」が報告書案を取りまとめた。これに対し、食品事業者は情報提供の観点からどのように向き合っていくべきか。同検討会の委員を務めた佐々木敏氏が講演したセミナーの内容を紹介する。

第1部 栄養成分表示の鍵は栄養リテラシーの向上

東京大学大学院医学系研究科
公共健康医学専攻
社会予防疫学分野 教授
佐々木敏氏

Satoshi Sasaki

●プロフィール

1981年京都大学工学部・89年大阪大学医学部卒業。94年大阪大学大学院医学系研究科博士課程修了（医学博士）。国立がんセンター研究所支所臨床疫学研究部室長、(独)国立健康・栄養研究所栄養疫学プログラムプログラムリーダーなどを経て、07年より現職。



各栄養成分と健康影響に関する考え方

近年、今回の震災でもそうでしたが、難しい科学が私たちの生活の中に入ってきています。栄養成分表示もその一つと考えていいでしょう。そうすると、情報を発信する側・栄養成分を表示する側だけではなく、情報を取る側・情報を使う側の能力も問われてきます。

食が健康に与える影響が大きいということはすでにご存じだと思いますが、栄養成分表示の目的は、病気を治すことではなく、健康を保つことです。ですが、例えば高血圧の原因である栄養素が入っ

栄養リテラシーの向上を目指して

栄養成分表示は、消費者が読んでくれば表示した意味がありません。となると、企業は消費者が読んでくれるような表示をせざるを得ません。そこで、例えば「コレステロール」という表示がされたりします。コレステロールの食品は、米・うどん・そば・パン・イモ・砂糖・野菜や果物全てなどたくさんありますが、「コレステロール」と書くこと購入する消費者がいるのも事実だからです。

また、消費者の声に企業や行政が耳を傾けた結果、偏った情報が発信され、それが一般向けになるという結果も生じてきます。両者が善として行っている事実が噛み合わないということが起こっているのです。栄養に関するさまざまな情報から必要な情報を引き出して活用する「栄養リテラシー」が低いのが現状です。

栄養成分表示は、健康増進や疾病予防に関する情報を提供するものであり、危険を提示するものではないと思います。そして、含有量と摂取量を掛け合わせて初めて意味が出てくるものなのです。これは消費者側に判断が委ねられています。そのため必要条件是表示する必要があります。栄養素、疾患の重要度、社会の対応可能性など、さまざまな見地を総合的に考察し、栄養成分表示をどうしていくかを考える必要があります。

人間は食べ物を食べて生きており、そこから病気が起こっています。国民の健

ているからこの食品は悪い、入っていないからこの食品は良い、という考え方をするのは間違っています。では、良い食品とは何でしょうか。

1988年に世界52カ国で1万人の食塩摂取量と血圧の関係性を調べた調査が行われました。これにより、食塩の摂取量と加齢に伴う血圧上昇量が分かりました。食塩をあまり摂取しない人は、年を取っても血圧がほとんど上がりません。

一方、食塩を多く摂取する人は、年齢とともに血圧が上昇していきます。諸外国を含め、塩の健康障害が非常に大きいという認識がなされており、ナトリウムの摂取量を減らすための戦略や方策が取られています。

日本人の食塩摂取量が減ってきているように思われるかもしれませんが、食塩の摂取量が減ったというのが現状です。

また脂質についても、トランス脂肪酸の健康への影響が世界的に大きく取り沙汰されていますが、重要なのはトランス脂肪酸を摂取しなければよいという点ではなく、「トランス脂肪酸をどれだけ摂取しているか」という点にあります。ト

康は、医者や看護師ではなく、食品を製造している食品企業の皆さまの手に大きくかかっています。ご自身の仕事の大きさ、重さをもう一度考えてみてください。

それに対して、私たち科学者が皆さまに情報提供させていただいたり、相談に乗らせていただいたりできれば、うれいと思っております。

栄養成分表示に関する国際的動向

世界各国にはさまざまな栄養素があり、多くの国ではかなりの栄養成分の表示が義務付けられています。日本ではエネルギー・炭水化物・タンパク質・脂質・ナトリウムの表示が必須で、トランス脂肪酸や飽和脂肪酸、ビタミンなどは任意となっています(図1)。

これは、どの栄養素を表示する必要があるかではなく、「どの栄養素に注目が集まっているか」と捉えるといでしょう。国により栄養素に対する考え方や事実が違ふというよりは比較的小さいと思えますが、摂取量や疾病構造が異なりますので、アメリカやヨーロッパの追随をアジアの国がするべきでないと思います。日本の消費者がその情報を必要としている必要とされている栄養素は異なり、諸外国の栄養成分表示や表示順は参考資料として捉える程度でよいと思いま

図1 栄養成分表示の規制に関する国際的動向

	栄養成分表示が義務の国・地域の例							栄養成分表示が任意の国の例					
	米国 カナダ	韓国	アルゼンチン ウルグアイ パラグアイ ブラジル	香港	台湾	オーストラリア ニュージーランド	中国	日本	フィリピン	シンガポール	タイ	EU諸国	
												基本	推奨 (飽和脂肪酸・ 食物繊維・ ナトリウムを 表示の場合)
エネルギー 炭水化物 タンパク質 脂質 ナトリウム	義務	義務	義務	義務	義務	義務	義務	必須*	必須* (ナトリウムは 任意)	必須* (ナトリウムは 任意)	必須*	必須* (ナトリウムは 任意)	必須*
飽和脂肪酸	義務	義務	義務	義務	義務	義務	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	必須*	任意 (基準あり)	必須*
トランス脂肪酸	義務	義務	義務	義務	義務	任意 (基準あり)	任意 (基準なし)	任意 (基準なし)	任意 (基準なし)	任意 (基準あり; 検討中)	任意 (基準なし)	任意 (基準なし; 検討中)	任意 (基準なし; 検討中)
コレステロール	義務	義務	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	必須*	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)
糖類	義務	義務	任意 (基準あり)	義務	任意 (基準あり)	義務	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	必須*	任意 (基準あり)	必須*
食物繊維	義務	任意 (基準あり)	義務	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	必須*	任意 (基準あり)	必須*
ビタミンA ビタミンC カルシウム 鉄	義務	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)	必須*	任意 (基準あり)	必須* (ビタミンCは 任意)	任意 (基準あり)	任意 (基準あり)

*栄養成分の強調表示をする場合には、表示が必須である。
【注釈1】(基準あり)強調表示する場合の基準がある。(基準なし)強調表示する場合の基準がない。
【注釈2】(検討中)強調表示の場合にトランス脂肪酸の表示を必須項目とするかどうか検討中である。

■出典:消費者庁HP
<http://www.caa.go.jp/foods/index5.html>

