

栄養機能食品にて機能を表示できる栄養成分が増えました

Q：栄養機能食品で栄養成分の機能を表示できる成分の種類が増えたと聞きましたが。

A：栄養機能食品におけるこれまで機能表示は「健康増進法」に基づき定められていましたが、2015年4月からは新基準が施行され、「食品表示法」に基づく食品表示基準に基づいて施行されています。

今までは、栄養機能食品に関してはビタミン類やミネラル類などあわせて17種類の栄養成分についてその機能を表示することができましたが、2015年4月からは、これらに加えてビタミンK、カリウム、n-3系脂肪酸も機能表示ができるようになりました。追加された栄養成分の、摂取の上限値、下限値、注意事項についても確認し、健康維持に役立ててほしいと考えます。

栄養機能食品は、特に審査など必要なくある一定の基準量を含んでいれば、ビタミン、ミネラルの機能を表示することができます。今まで認められていたのは、ビタミン12種(ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、葉酸、ビタミンA・B₁・B₂・B₆・B₁₂・C・D・E)およびミネラル5種(カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム、鉄)でしたが、2015年4月からの栄養表示基準(以下、新基準)では、n-3系脂肪酸、ビタミンK、カリウムが追加されました(表1参照)。

表1

栄養機能食品に係る現行制度からの主な変更点

1 対象成分の追加 (第二条第一項、別表第九、別表第十一関係)

- ・ 栄養成分の機能が表示できるものとして、新たに、「n-3系脂肪酸^{注1)}」、「ビタミンK」及び「カリウム^{注2)}」を追加
注1)別表第九に、新たに「n-3系脂肪酸」の分析方法等を規定(食品表示基準案において新たに栄養成分として規定する「n-6系脂肪酸」についてもあわせて規定)
注2)カリウムについては、過剰摂取のリスク(腎機能低下者において最悪の場合、心停止)を回避するため、錠剤、カプセル剤等の食品は対象外とする。

2 対象食品の範囲の変更 (第二条第一項、第二十一条の表の栄養機能食品に係る栄養成分の機能の項関係)

- ・ 生鮮食品について、栄養成分の機能を高めることにより付加価値を高めた商品が開発され、流通している現状等を踏まえ、食品表示基準案では栄養表示(任意表示)の基準の適用対象とされたところ。これを受け、鶏卵以外の生鮮食品についても、新たに栄養機能食品の基準の適用対象とする。

3 表示事項の追加・変更 (第七条及び第二十一条の表の栄養機能食品に係る栄養成分の機能の項関係)

- ・ 栄養素等表示基準値の対象年齢(18歳以上)及び基準熱量(2,200kcal)に関する文言を表示 ※具体的な表示例は、通知等に記載予定
- ・ 特定の対象者(疾病に罹患している者、妊産婦等)に対し、定型文以外の注意を必要とするものにあつては、当該注意事項を表示
- ・ 栄養成分の量及び熱量を表示する際の食品単位は、1日当たりの摂取目安量とする。
- ・ 生鮮食品に栄養成分の機能を表示する場合、保存の方法を表示(加工食品については、横断的義務表示として保存の方法を規定)

4 通知等に規定されている表示ルールのうち、基準に規定するもの

(第七条の表の栄養機能食品に係る栄養成分の機能の項、別表第十関係)

通知等に規定されている以下の基準値及びルールについて、分かりやすい食品表示基準を策定するという観点から、新たに食品表示基準に規定

- ・ 栄養素等表示基準値(別表第十) ※数値は、2015年版の食事摂取基準を基に見直し(あわせて、別表第十一の下限値及び別表第十二も変更)
- ・ 栄養機能食品である旨及び当該栄養成分の名称は、「栄養機能食品(〇〇)」と表示(〇〇は、「亜鉛」、「ビタミンA」、「ビタミンB1・ビタミンB2」等の栄養成分の名称とする。)
- ・ バランスのとれた食生活の普及啓発を図る文言は、「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」と表示
- ・ 消費者庁長官の個別の審査を受けたものではない旨は、「本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。」と表示

(参考資料1)より)

どのように表示されるか

追加された3種の表示は表2を参照ください。

n-3系脂肪酸は、 α -リノレン酸、EPAやDHAなどで知られていますが、表示は「n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です」と決められています。認知能や冠動脈疾患に関するような表記は認められていません。

ビタミンKの表示は「ビタミンKは正常な血液凝固能を維持する栄養素です」となっており、注意事項として「血液凝固阻止薬を服用している方は本品の摂取を避けてください」の表示が必要です。

カリウムの表示は「カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です」とされ、摂取をする上での注意事項として「腎機能が低下している方は本品の摂取を避けてください」の表示が必要です。なおカリウムは過剰摂取のリスク(腎機能低下者において最悪の場合、心停止)を回避するため、錠剤、カプセル剤等の食品は対象外となります。新基準では栄養成分ごとに「下限値」「上限値」「表示できる栄養成分」「摂取する上での注意事項」が定められています。新たな栄養素の表示基準値は表3のとおりです。

表2 追加成分の機能表示

n・3系脂肪酸	機能表示	n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。
	下限値	0.6g
	上限値	2.0g
ビタミンK	機能表示	ビタミンKは、正常な血液凝固能を維持する栄養素です。
	下限値	45 μ g
	上限値	150 μ g
カリウム	機能表示	カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。
	下限値	840mg
	上限値	2,800mg

(参考資料2)より)

表3 新たな栄養素等表示基準値

栄養成分	値	栄養成分	値	栄養成分	値
熱量	2200kcal	マグネシウム	320mg	ビタミンK	150 μ g
たんぱく質	81g	カリウム	2800mg	ビタミンB ₁	1.2mg
脂質	62g	銅	0.9mg	ビタミンB ₂	1.4mg
飽和脂肪酸	16g	ヨウ素	130 μ g	ナイアシン	13mg
n-3系脂肪酸	2.0g	マンガン	3.8mg	ビタミンB ₆	1.3mg
n-6系脂肪酸	9.0g	セレン	28 μ g	葉酸	240 μ g
炭水化物	320g	亜鉛	8.8mg	ビタミンB ₁₂	2.4 μ g
食物繊維	19g	クロム	10 μ g	ビオチン	50 μ g
ナトリウム	2900mg	モリブデン	25 μ g	パントテン酸	4.8mg
カルシウム	680mg	ビタミンA	770 μ g	ビタミンC	100mg
鉄	6.8mg	ビタミンD	5.5 μ g		
リン	900mg	ビタミンE	6.3mg		

(参考資料2)より)

これまで栄養表示は、健康増進法に基づき定められた基準で表示されてきましたが、新基準では栄養表示が義務化され、栄養表示基準をベースにして新たに食品表示基準が定められています。食品表示基準は「食品表示法」の第4条第1項の規定に基づいて制定されたもので、その第二条には・特定保健用食品(第二条の九)・機能性表示食品(第二条の十)・栄養機能食品(第二条の十一)の規定があります。

新法では、栄養表示が義務化された以外にも、あわせてさまざまな見直しが行われました(表5参照)。しかしせつかくの表示も、その情報を受け取る側が読み取る力がなければ意味はありません。消費者が暮らしの中でいかに活用できるようにするのか、消費者の理解を深めるための栄養教育など、啓発活動もあわせて求められます。

旧制度からの主な変更点については、消費者庁ホームページにある「食品表示基準の概要」(http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150331_kijyun-gaiyo.pdf)をご参照ください。

【 参考資料 】

- 1) 消費者庁「食品表示基準の概要」
http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150331_kijyun-gaiyo.pdf
- 2) 消費者庁「内閣府令」
http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150320_kijyun.pdf