食品の表示から考える食の安全
～食品表示からわかること～

2016年2月24日
森田　満樹

本日の話

1．食品の表示を見ていますか？

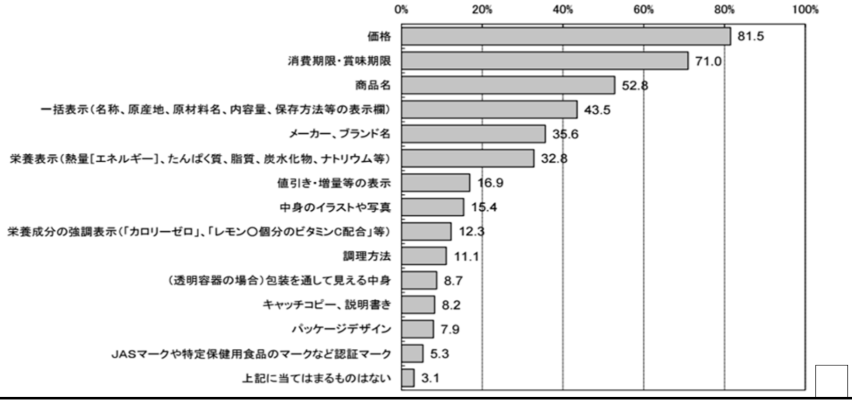
2．食品表示法ができました

3．健康食品の制度と表示

食品表示を見ていますか？

価格、消費期限、商品名などは見るが、一括表示、栄養表示は活用されていない

（消費者庁・2011年「食品表示に関する消費者意向調査」より）



食品表示の目的

① 安全に食べるための情報（<u>義務表示</u>）
　 アレルギー、消費期限、保存方法など

② 商品選択のための情報（<u>義務表示</u>）
　 原材料、原産地、栄養表示など

（①②：一括表示・栄養表示）

③ 商品選択のための表示（<u>任意表示</u>）
　 使い方、料理方法、使用上の注意など

④「他よりもいいものですよ」という宣伝の情報
　 （<u>任意表示</u>）

食品表示は事業者が内容を伝えるための情報伝達手段で、法律で表示項目が義務付けられている<u>義務表示</u>と、事業者が伝えたい内容の<u>任意表示</u>がある。安全の情報が一番大事！

食品の表示関連法律いろいろ

①JAS法（農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律）
　消費者の選択のための表示基準で農林水産省の法律
②食品衛生法（厚生労働省の法律）
　公衆衛生の見地から販売する食品に定められている表示基準
③健康増進法による栄養成分表示（厚生労働省の法律）
　栄養表示基準や保健機能食品（特定保健用食品など）

→ 消費者庁のもと新しい**食品表示法**に(義務表示）

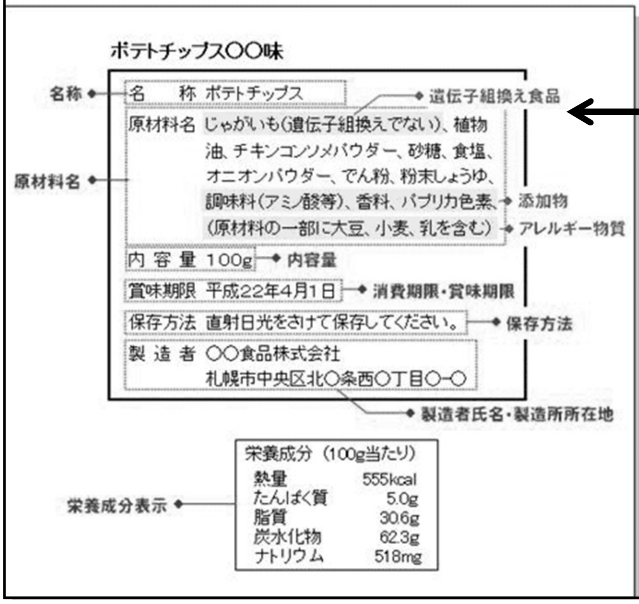
④不当景品類及び不当表示防止法
　不当な表示の禁止及び公正競争規約
⑤薬事法
　食品に対する医薬品的な効能効果の表示を禁止

→ 任意表示を規制する

⑥計量法
　内容量等の表示
⑦不正競争防止法
　事業間の公正な競争を目的とした法律。商品の原産地や品質、内容、製造方法などを偽ったり誤認させる行為などを禁止

＊他にもトレーサビリティ法、容器包装リサイクル法、PL（製造物責任）法や各種ガイドライン（法律ではないので罰則等はない、特別栽培農産物ガイドライン、外食における原産地表示など）

これまでの加工食品の一括表示



主な義務表示事項
- ・名称
- ・原材料名
  原材料、食品添加物、
  アレルギー表示、
  遺伝子組換え食品
  原料原産地表示
- ・内容量
- ・消費期限・賞味期限
- ・保存方法
- ・製造者・販売者
  製造所所在地（固有記号）

＊2015年以前の法律では、一括表示の義務表示は、JAS法、食品衛生法によって項目が定められていました。
＊栄養成分表示は、義務表示ではありませんでした
＊新法で表示方法が変わります

これまでの生鮮食品の義務表示

（新法でも変わりません）

「品名」と「原産地」を表示（JAS法）

トマト
青森県産
100円

名称…**一般的な名称**

- **農産物：**トマト、男爵、九条ネギなど
- **畜産物：**牛肩ロース、地鶏モモ肉など
- **水産物：**クロマグロ、ブリなど

牛 ロース （三重県産）
100gあたり 350円

原産地…**一般的な地名**

- **農産物：**都道府県名
- **畜産物：**国名
- **水産物：**海域名(水揚港名または県名、養殖場のある県)

生鮮食品の表示例①野菜・果物

スナップえんどう 埼玉県産

茹でてマヨネーズでさやごとお召し上がりください。

198円

○○スーパー株式会社△△店
東京都千代田区△△ ○－○－○

名称と原産地

特別栽培農産物
埼玉県が認証しています

特別栽培農産物のマーク。化学合成農薬や化学肥料が、その地域で通常用いられている2分の1以下で栽培された農産物を認証するもの。地方自治体によって制度化

名称 レモン
原産国 アメリカ

本品は防ばい剤としてTBZ、イマザリル、フルジオキソニルを使用しています。

198円

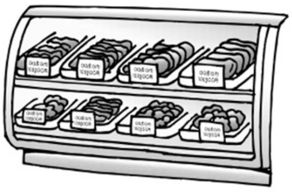
○○スーパー株式会社△△店
東京都千代田区△△ ○－○－○

輸入果物で防ばい剤（防カビ剤）を用いている場合は、添加物としての表示が必要。ばら売りの場合はポップで

生鮮食品②食肉

国産　豚ロース肉
100g　198円

名称、原産地のほか、部位（ロース）、100g当たりの単価、冷凍の場合はその表示、牛肉の場合は個体識別番号が必要となる。



国産和牛肩ロース切落とし（解凍）
個体識別番号　1355853714
消費期限　16.7.30
保存温度　4℃以下
本体 **2560** 円
100g当たり1280円　内容量200g
加工者　〇〇スーパー株式会社△△店
東京都千代田区△△　〇－〇－〇

パック詰めされたものは、内容量、販売価格、消費期限、保存方法、加工所の所在地、加工所の氏名又は名称が必要となる

和牛の表示は、「黒毛和種」「褐毛和種」「日本短各角種」「以上4品の交雑種」と、これら交雑種の肉についてのみ、和牛と表示できる。（農水省ガイドラインより）

牛肉トレーサビリティ法により、国産牛肉は個体識別番号の表示が必要。

生鮮食品③水産物

ぶり
鹿児島県産　養殖

名称、原産地のほか、養殖の場合は「養殖」、解凍の場合は「解凍」と表示する。
魚種名は「魚介類の名称ガイドライン」に従い、表示する

パック詰めされたものは、上記に加えて、消費期限、保存方法が表示されている。刺身など生食用は消費期限に注意

韓国産（インド洋）
メバチマグロ　赤身　刺身用（解凍）
消費期限　16．7．30
保存方法　要冷蔵（10℃以下）
本体 **600** 円
100g当たり300円　内容量200g
加工者　〇〇スーパー株式会社△△店
東京都千代田区△△　〇－〇－〇

輸入品の場合は、原産国名に併せて水域名が表示されることがある

加工者の名称と加工所の所在地が表示される

生鮮食品④　かき

名称　生かき（生食用）
採取海域　広島県海域広島湾
消費期限　16. 9. 30
保存方法　10℃以下で保存してください
加工者　　〇〇水産株式会社
広島県〇〇市〇〇　1－2
原産地　　広島県

生ものですから早めにお召し上がりください

生食用の生かきは採取された水域が表示される

消費期限と保存方法が表示

名称　生かき（加熱調理用）
原産地　広島県
消費期限　16. 10. 3
保存方法　10℃以下で保存してください
加工者　　△△水産株式会社
広島県△△市△△　1－2

生ものですから早めにお召し上がりください

加熱用の場合は加熱調理用と表示される

加熱用は採取水域の表示は不要

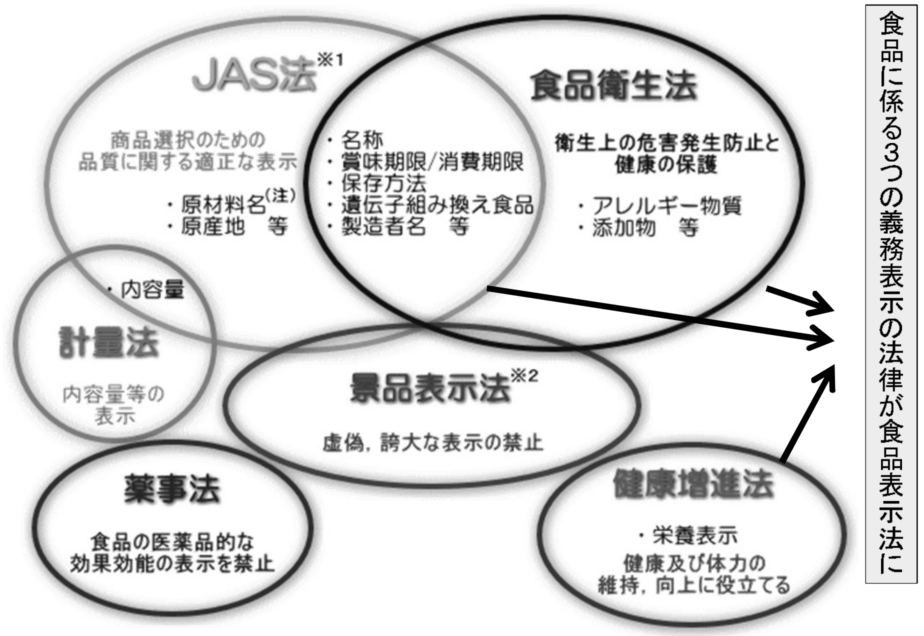
本日の話

１．食品の表示を見ていますか？

２．食品表示法ができました

３．健康食品の制度と表示

①食品表示法ができました（2015年4月施行）



現行の食品表示の法律を見直す
消費者庁・食品表示一元化検討会

第1～12回検討会（平成23年9月30日～平成24年8月3日）

より多くの人がわかりやすい食品表示をめざして、食品表示に関する一元的な法律について、これからの食品表示のあるべき姿を求め得て検討を行った。それまで食品表示の審議は個別に行われてきたが、総括して話し合われたのははじめて。

現行の3つの法律、JAS法、食品衛生法、健康増進法、を一元化することを決めた

検討会報告書のポイント　重要性に順番をつけた

- 出来る限り多くの情報を表示させるよりも「より重要な情報」がより確実に消費者に伝わることが大事

「より重要な情報」とは、食品安全性確保に関する情報（アレルギー表示、消費期限、保存方法）

- 表示の義務付けは、表示により情報が得られるというメリットと、表示に要するコストというデメリットを、消費者にとってバランスさせることが重要

これまでの表示制度の検討は、表示項目ごとに細かく深堀りしていくものであったが、一元化検討会では、全ての表示項目の中から、安全性やコストに踏み込んだのが特徴

食品表示法の特徴

- 消費者視点の観点が強まり、罰則が厳しくなった
- 具体的ななかみ（食品表示基準）について、加工食品のアレルギー表示などを細かく見直した
- 栄養成分表示が義務化された
- 機能性表示制度がスタートした

なかみ（食品表示基準）は2014年に検討。
2015年4月施行され、完全施行は2020年まで

消費者庁3月31日リーフレットより

食品表示のここが変わる！～主な変更点の紹介～

アレルギー表示が変わります。

- 原則として、個別表記になります。

（個別表記の例）　アレルギー表示は下線部（実際の商品にはありません。）

原材料名	準チョコレート（パーム油<u>（大豆を含む）</u>、砂糖、<u>全粉乳</u>、ココアパウダー、<u>乳糖</u>、カカオマス、食塩）、<u>小麦粉</u>、ショートニング<u>（牛肉を含む）</u>、砂糖、<u>卵</u>、コーンシロップ、<u>乳又は乳製品を主要原料とする食品</u>、ぶどう糖、麦芽糖、加工油脂、カラメルシロップ、食塩
添加物	ソルビトール、酒精、乳化剤、膨張剤、香料

- 特定加工食品※及びその拡大表記が廃止されます。

※特定加工食品とは、表記として特定原材料名又は代替表記を含まないが、一般的に特定原材料等を含むことが予測できると考えられてきたものをいいます。

（特定加工食品の例）

卵の特定加工食品
マヨネーズ
小麦の特定加工食品
パン

新制度では、これらの食品についても、アレルギー表示がされるようになります。

- 一括表示をする場合は、別記様式内に、使用された全てのアレルゲンがまとめて表示されます。

（一括表示の例）　アレルギー表示は下線部（実際の商品にはありません。）

原材料名	準チョコレート（パーム油、砂糖、全粉乳、ココアパウダー、乳糖、カカオマス、食塩）、小麦粉、ショートニング、砂糖、卵、コーンシロップ、乳又は乳製品を主要原料とする食品、ぶどう糖、麦芽糖、加工油脂、カラメルシロップ、食塩、<u>（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆を含む）</u>
添加物	ソルビトール、酒精、乳化剤、膨張剤、香料、<u>（一部に大豆・乳成分を含む）</u>

加工食品の栄養成分表示が義務化されます。

- 容器包装に入れられた加工食品には、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの５成分が表示されるようになります※。
- ナトリウムの量は、消費者にとって分かりやすい「食塩相当量」で表示されます（ナトリウム塩を添加していない食品にのみ、ナトリウムの量を併記することができます。）。
- 栄養成分表示を活用して、健康的な食事の摂取に役立てましょう。

栄養成分表示 1袋当たり	
熱量	●●kcal
たんぱく質	▲▲g
脂質	◆◆g
炭水化物	■■g
食塩相当量	★★g

※以下のものには、栄養成分の表示の省略が認められています。
①表示可能面積が小さいもの
②酒類
③栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの
④極めて短期間で原材料が変更されるもの
⑤小規模事業者が販売するもの　等

新たな機能性表示制度が創設されました。

- 特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という食品の機能性を表示することができる「機能性表示食品」の制度ができました。
- 機能性表示食品は、消費者庁長官に届け出た安全性や機能性に関する一定の科学的根拠に基づき、事業者の責任において表示を行うものです。特定保健用食品（トクホ）とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。
- 機能性表示食品の安全性及び機能性に関する科学的根拠は、消費者庁のウェブサイト等に公開されます。
- 機能性表示食品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではなく、また、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。
- 健康作りのためには、十分な睡眠と運動に加え、バランスのよい食事が基本です。機能性表示食品に頼るだけでなく、自身の食生活を見直すことが大切です。

①アレルギー表示について

アレルギーの原因物質として、
表示が義務化または推奨されている食品（これまでどおり）

	分類	名称	理由
特定原材料等	特定原材料（７品目） 義務表示	**卵、乳、小麦、えび、かに**	症例数が多い
		そば、落花生	症状が著しく重く、命に関わるため特に注意が必要
	特定原材料に準ずるもの（20品目） 表示推奨	**あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ごま、カシューナッツ**	症例数が少ない
		ゼラチン	※牛肉・豚肉由来であることが多いため

※アレルギーを引き起こすことが明らかにされた原材料は、症例数や症状の重さなどを考慮し、分類されている。

アレルギー表示の変更（1）特定加工食品等を廃止

【特定加工食品とは】

「マヨネーズ」のように、その名前からはアレルゲンを含むかどうかわからないが、これまでは「卵を含む」と予測できると考えられてきたものは（卵を含む）の表記が省略可能だった。この制度をなくして、省略を不可能にする。

例）マヨネーズは（卵を含む）、パンは（小麦を含む）になる

また、その拡大表記のからしマヨネーズも（卵を含む）となる

特定加工食品及びその拡大表記の事例

- 「卵」の場合

「特定加工食品」マヨネーズ、オムレツ、目玉焼き、かに玉、オムライス、親子丼

「拡大表記」からしマヨネーズ、チーズオムレツ等

- 「小麦」の場合

「特定加工食品」パン、うどん

「拡大表記」ロールパン、焼きうどん等

- 「乳」の場合

「特定加工食品」生クリーム、ヨーグルト、乳糖

「拡大表記」フルーツヨーグルト等

- 「大豆」

「特定加工食品」醤油、みそ、豆腐、油揚げ、厚揚げ、豆乳、納豆

「拡大表記」納豆巻き、豆乳ケーキ等

- やまいも

「特定加工食品」とろろ、ながいも

「拡大表記」とろろ汁等

アレルギー表示の変更（2）原則として個別表記とする

【個別表記と一括表示】アレルギー表示には、原材料名の直後に（○○を含む）と表示する個別表記と、最後に（一部に○○・△△を含む）とまとめて表示する一括表示の方法があるが、今後は個別表記を原則とする。

＊個別表記では、繰り返しのアレルゲンは省略できる

【表示例】

（省略しない場合）

原材料名	○○○○（△△△△、ごま油（ごまを含む））、ゴマ、□□、×××、醤油（大豆・小麦を含む）、マヨネーズ（大豆・卵・小麦を含む）、たん白加水分解物（大豆を含む）、卵黄（卵を含む）、食塩、◇◇◇、酵母エキス（小麦を含む）
添加物	調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタンガム）、甘味料（ステビア）、◎◎◎◎（大豆由来）

（省略する場合）

原材料名	○○○○（△△△△、ごま油）、ゴマ、□□、×××、醤油（大豆・小麦を含む）、マヨネーズ（卵を含む）、たん白加水分解物、卵黄、食塩、◇◇◇、酵母エキス
添加物	調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタンガム）、甘味料（ステビア）、◎◎◎◎

- 醤油に「大豆を含む」と表示することで、同様に大豆を含む、マヨネーズ、たん白加水分解物、◎◎◎◎の「大豆を含む」及び「大豆由来」を省略
- 醤油に「小麦を含む」と表示することで、同様に小麦を含む、マヨネーズ、酵母エキスの「小麦を含む」を省略
- マヨネーズに「卵を含む」と表示することで、同様に卵を含む、卵黄の「卵を含む」を省略

アレルギー表示の変更(3)一括表示は詳しく

- 一括表示をする場合は、アレルゲンそのものが原材料に使用されている場合や、代替表記等で使用しているものも含め、省略せずまとめて表記 する
- 表示方法が変わる。原材料名欄の最後に「一部 に○○を含む」と表示方法を統一する(今までは「原材料の一部に○○を含む」「その他○○由来原材料を含む」)

【表示例】

名称	チョコレートケーキ
原材料名	準チョコレート(パーム油、砂糖、全粉乳、ココアパウダー、乳糖、カカオマス、食塩)、小麦粉、ショートニング、砂糖、卵、コーンシロップ、乳又は乳製品を主要原料とする食品、ぶどう糖、麦芽糖、加工油脂、カラメルシロップ、食塩/ソルビトール、酒精、乳化剤、膨張剤、香料、(一部に大豆・乳成分・小麦・牛肉・卵を含む)
…	…

加工食品・食品表示法でどう変わる(事例は架空のものです)

名称	洋菓子
原材料名	小麦粉、植物油脂、卵黄(卵を含む)、砂糖、生クリーム(乳成分を含む)、ごま、油脂加工品(大豆を含む) 加工でん粉、香料
内容量	100グラム
賞味期限	欄外上部記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けてください
販売者	森田食品株式会社 東京都千代田区消費者町1の1の1

製造所 FOOCOM食品㈱ 福岡県福岡市東区○町1の1

栄養成分表示 100gあたり

エネルギー	298	kcal
タンパク質	11.4	g
脂質	10.9	g
炭水化物	38.5	g
食塩相当量	0.3	g

アレルギー表示の特定加工食品の廃止により、生クリーム(乳成分を含む)、マヨネーズ(卵を含む)の表記が必要になる

アレルギー表示は個別表示が原則だが例外的に一括表示が可能。一括表示は全てのアレルゲンを表示(この場合は、最後に(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆を含む)に、となる

添加物以外の原材料と添加物を明確に区分するために、記号/(スラッシュ)で区分、改行で区切る、原材料と添加物を別欄に区分、事項名として添加物名を設けるなどで区分などの方法で表示

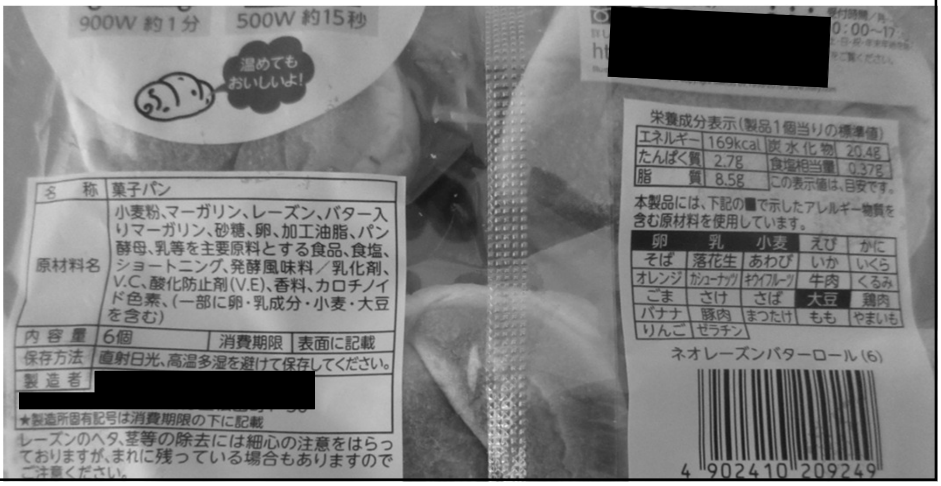
製造所固有記号のルールが変更。2以上の工場で製造していなければ使用不可になり、製造所を表示するようになる

栄養成分表示が義務化、義務表示は5項目、推奨表示は2項目に。ナトリウムから食塩相当量に

2015年4月1日食品表示法施行・加工食品は5年間の移行期間(2020年3月31日製造分まで)

新表示事例

＊アレルギー表示（一括表示）
＊原材料と添加物（／で区分）
＊栄養成分表示（食塩相当量）



栄養成分表示の義務化

原則として、全ての消費者向けの加工食品及び添加物への栄養成分表示を義務付け

- 【義務】エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（「食塩相当量」で表示（*）
- 【任意（推奨）】飽和脂肪酸、食物繊維
- 【任意（その他）】糖類、糖質、コレステロール、ビタミン・ミネラル類

*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る。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することが 必要。

栄養成分表示 1袋当たり	
熱量	●●kcal
たんぱく質	▲▲g
脂質	◆◆g
炭水化物	■■g
食塩相当量	★★g

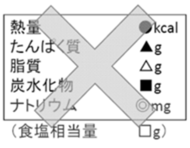
① 基本ルール
（対象食品の限定なし）

熱量	●kcal
たんぱく質	▲g
脂質	△g
炭水化物	■g
食塩相当量	□g

② 任意ルール
（ナトリウム塩を添加していない食品）

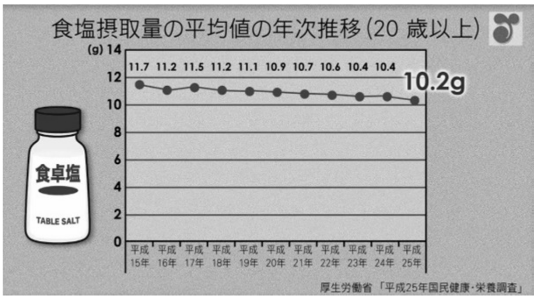
熱量	●kcal
たんぱく質	▲g
脂質	△g
炭水化物	■g
ナトリウム	◎mg
（食塩相当量	□g）

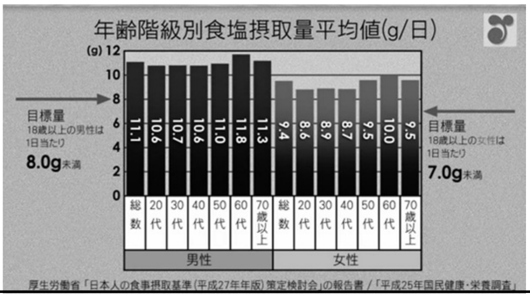
【参考】
②の場合の枠の取扱い



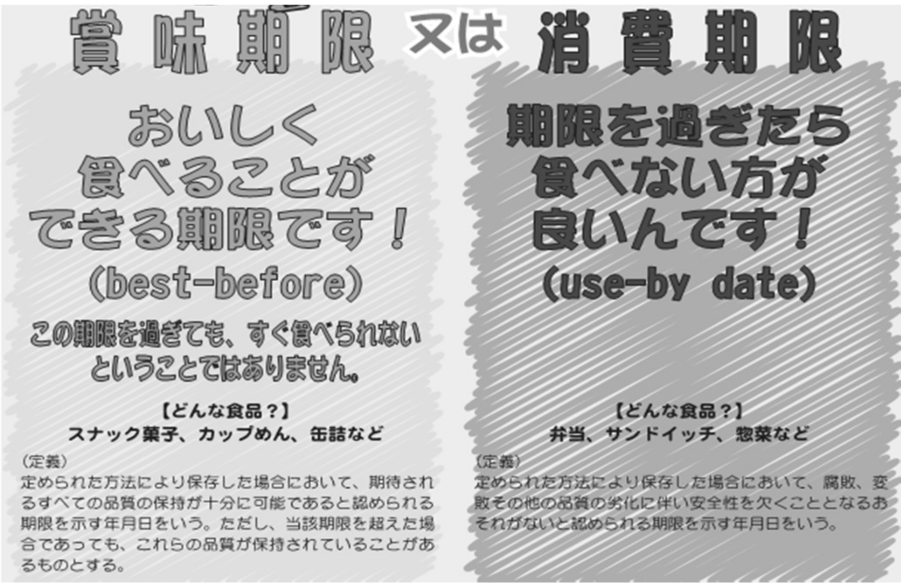
ナトリウムが食塩相当量に

- ナトリウム量を食塩相当量にグラム換算するには、ナトリウム量（mg）×２．５４÷1000と計算が必要だったが、これからは一目でわかるようになる
- 日本人の食事摂取基準2015年版の目標量は男性8.0g未満、女性7．0g未満
- 積極的に活用しましょう！





加工食品の義務表示・期限表示



（まとめ）新しい食品表示法の変更点

- アレルギー表示が詳しくなる
- どこからが食品添加物か、一目でわかる
- 表示責任者（製造者や販売者など）が製造所と異なる場合、「どこで製造したか」がわかりやすくなる
- 栄養成分表示が義務化、食塩相当量になりわかりやすくなる

消費者庁がつくった法律なので、消費者により情報が開示されるようになった
⇒もっとくらしに食品表示を活用しましょう

本日の話

１．食品の表示を見ていますか？

２．食品表示法ができました

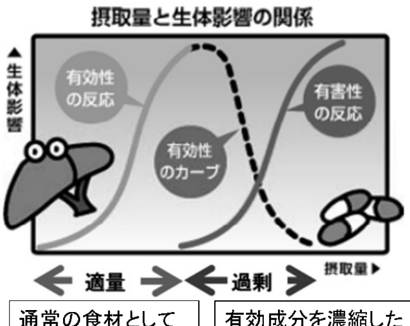
３．健康食品の制度と表示

2015年12月8日　食品安全委員会「健康食品」に関するメッセージ」

- **「食品」であっても安全とは限りません。**
- **多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。**
- **ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。**
- **「健康食品」は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。**
- **誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。**

健康食品のリスクは？

- 通常の食品であれば、体積と味、香りがあり、人の嗜好性があるため、特定の成分を過剰摂取することはない
- 錠剤、カプセルの製品は特定の成分を抽出してつくられ、味も香りも無く容易に過剰摂取できるため安全性に問題がある



通常の食材として摂取できる範囲

有効成分を濃縮した錠剤・カプセル型

ハイリスクグループは特に要注意

ハイリスクグループ	ハイリスクである理由
病者	● 適切な治療の機会を失う ● 医薬品との相互作用 ● 経済的負担の増大
高齢者	● 加齢により抵抗力や免疫力が低下している ● 正しい食習慣が疎かになる
妊産婦	● 妊婦・妊産婦で安全性についてヒト試験で確認できない ● 母体、胎児、乳児に影響が出る可能性がある
乳児・小児	● 成長期にある乳幼児が、健康食品を利用することによる体への影響は解明されていない ● 正しい食習慣が身につかなくなる

健康食品と医薬品との違い

	医薬品	健康食品
品質	製品としての品質が一定	同じ名称、製品でも、含有量や原材料の品質は一定とは限らない
効能効果	病気の治療・予防を目的とした表示・広告が可能	医薬品と誤認されるような効能効果を表示・広告はできない
対象	病気の人が対象	健康な人が対象
利用	医師・薬剤師の管理のもとで利用	消費者の選択にまかされ、自己責任

健康食品を医薬品は違う！医薬品のように利用してはダメ

ウコン・日本医師会が注意喚起

- 濃度の高い食品を過剰摂取、長期摂取すると消化管障害を起こすことがあり、特にアキウコンは胃潰瘍、胃酸過多、胆道閉鎖症の人には禁忌とされる
- 健康被害の原因は学名の異なるものを摂取した場合やサプリメント製造元の品質管理の悪さに起因すると言われる

(11) 第1211号　日医ニュース　(第3種郵便物認可) 平成24年2月20日

1日3食、バランスのよい食事が大切です。

「健康食品」やサプリメントを摂りすぎていませんか？ 01

ウコンについて

ウコンとは…？

一言に「ウコン」と言っても種類があり（学名が異なり）、含有成分が全く違うため、それぞれ別物と考えた方がよいでしょう。

日本では一般に、アキウコン（Curcuma longa Linne）のことを言い、カレーなどの香辛料などにも用いられます。

他にも、ハルウコン、ムラサキウコン（ガジュツ）、ジャワウコンなど同じショウガ科のものなどありますが、アキウコンとは学名も成分的にも異なります。

ウコン

健康食品の問題点

① 過剰摂取により健康被害が発生

② 個人輸入等で違法製品、未承認無許可医薬品、有害物質が混入していることがある⇒健康被害が発生

③ 医薬品との併用で副作用などの影響がある

④ 医薬品的な効果を期待して利用されることがある⇒治療の機会を逸して病状を悪化させる

⑤ アレルギーの被害報告がある

⑥ 食経験がないもので問題のあるものがある

⑦ 製品の品質がバラバラ、有効成分が不明だったり、きちんと入っていないことがある

⑧ 多種類摂取することで、健康被害が高まる

いわゆる健康食品による
健康被害の未然防止が課題

日本医師会によるポスター

2015年4月から、
機能性表示食品制度スタート

（2015年4月以前）食品に機能性表示ができるのは、栄養機能食品とトクホだけ

医薬品（医薬部外品を含む）	栄養機能食品	特定保健用食品	いわゆる健康食品	一般食品

第3の制度「機能性表示食品」ができた

医薬品（医薬部外品を含む）	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品	いわゆる健康食品	一般食品

健康食品の範囲は？

- 医薬品
  - 医薬品（医療用医薬品、一般用医薬品）
  - 医薬部外品

- 食品
  - 特別用途食品 ― 病者用食品、妊産婦・授乳婦用粉乳 えん下困難者用食品など
  - 保健機能食品
    - 栄養機能食品
    - 特定保健用食品（トクホ）
    - 機能性表示食品
  - いわゆる健康食品
  - 一般食品

→ 健康食品・サプリメントは、この中にある

健康食品クイズ　機能性（有効性）が表示できるのは、次のうちどれ？

① セサミン
② ローヤルゼリー
③ ヘルシア
④ アクエリアスビタミン
⑤ ラクトフェリン

問の答え・・・③、④、⑤（④⑤は製品による）

- ①のセサミンは、「いわゆる健康食品」のため、機能性（効果効能）はうたえない。
- ②のローヤルゼリーも「いわゆる健康食品」
- ③の「特定保健用食品（トクホ）」は、国が製品の安全性、有効性を認可したもので、機能性が表示できる
- ④ビタミン入り飲料の中で、「栄養機能食品」と表示してあれば、その該当するビタミン、ミネラルについて決められた機能性が表示可
- ⑤「機能性表示食品」は、機能性の表示が可能

栄養機能食品とは

- ビタミン、ミネラル等の成分が、一定量の範囲を満たす場合に、国が定めた機能性の表示ができる
- 12種類のビタミン、5種のミネラルに加えて、新たに3成分「n-3系脂肪酸」「ビタミンK」「カリウム」が加わった
- 4月から生鮮食品でも可能になった

新パッケージ表示内容	
蓋フィルム	栄養機能食品（ビタミン B_{12}）
側面シール	ビタミン B_{12} は、赤血球の形成を助ける栄養素です。

特定保健用食品（トクホ）とは

- 健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいていることが国によって認められ、一定の機能性表示が許可されている。
- 国に申請して許可されるまでに、お金と時間がかなりかかり、大手企業でなくては取得は難しい

①許可マークと許可表示が目印で、効果は許可表示で確認

②バランスのよい食生活が大切！

トクホは健康の維持増進に役立てていただくための食品ですが、きちんと食事をした上で適切にとりたいものです。バランスのよい食生活の大切さを知っていただくために、このような表示がなされています。

③目安量や注意事項が書いてあります。

トクホは１日当たりの摂取目安量や注意事項をよく確認してからお召し上がりください。

機能性表示食品とは

＊**食品表示法**の下に位置づけられ、2015年4月1日施行された（生鮮食品からサプリメント形状食品まで）

＊米国のダイエタリーサプリメント制度を参考とし、**事業者の責任**において機能性が表示できる

＊事業者が販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報等を消費者庁長官へ届け出て、届出受理後60日後に販売可能になる

＊特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではなく、内容については審査されない

＊受理後、消費者庁のウェブサイトで**届出情報が開示**される。それをもとに消費者は判断を求められる（**消費者の自己責任**）

栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の違いは？

	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品
制度	規格基準型（自己認証）	個別評価型（国が安全性、有効性を確認）	届出型（一定要件を満たせば事業者責任で表示）
表示	国が決めた栄養機能表示 例）カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です	構造・機能表示、疾病リスク低減表示　例）おなかの調子を整えます	事業者責任で構造・機能表示 例）目の健康をサポート
対象成分	ビタミン12種・ミネラル5種⇒来年4月から3成分追加され、ビタミン13種、ミネラル6種、n-3系脂肪酸に	食物繊維、オリゴ糖、カテキンなど多種類	ビタミン・ミネラルや成分特定できないものは除く、トクホ成分とだぶる場合も出てくる可能性あり
対象食品	加工食品、錠剤カプセル形状食品⇒来年4月から生鮮食品も	加工食品、錠剤カプセル形状食品はほとんどない	生鮮食品、加工食品、錠剤カプセル形状食品
マーク	なし	あり	なし

なぜ、機能性表示制度ができたの？

2013年1月　内閣総理大臣の諮問機関
「規制改革会議」設置

2013年６月
規制改革実施計画が閣議決定

2013年12月　消費者庁「食品の新たな機能性表示に関する検討会」発足
2014年7月　検討会報告書を公表
2014年8月　消費者庁　食品表示基準案を発表、パブリックコメント募集

「機能性表示食品」の骨格まとまる
2015年4月より機能性表示食品制度がスタート

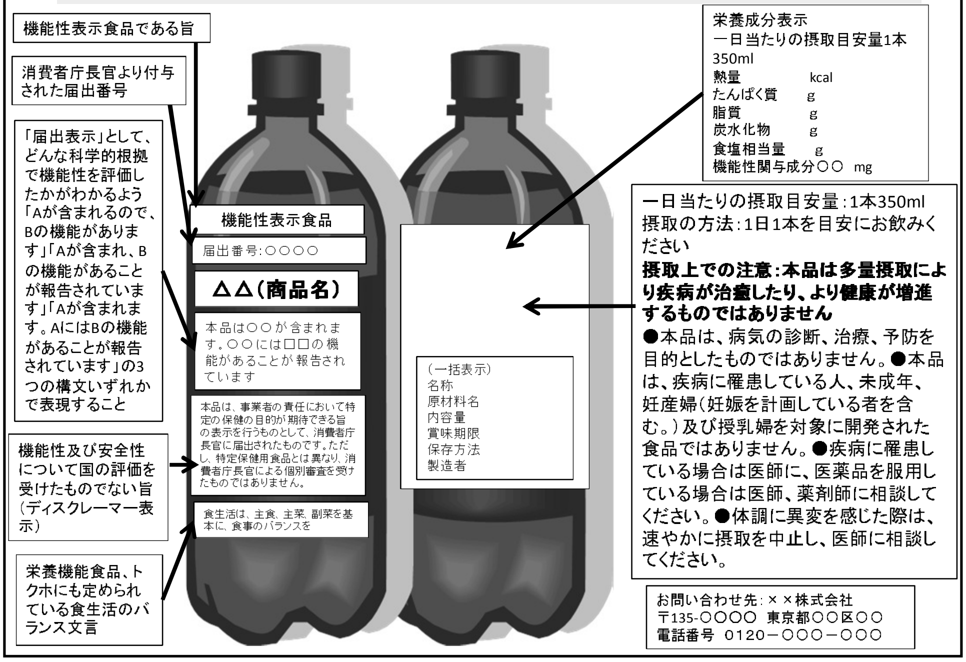
国のトップダウンで決まった

「食品の新たな機能性表示制度に関する検討会」で話し合われたこと

- **安全性**については、食経験をもとに評価、安全性試験による評価、機能性関与成分の相互作用等も調べる
- **品質**については、製品規格、最終製品の分析、品質管理について厳しいハードルを設ける
- **機能性**については、科学的根拠として①最終製品を用いた臨床試験②最終製品または機能性関与成分に関する研究レビューの2つの考え方のどちらかで評価
- **表示**について消費者に誤解を与えない表示を定め、届け出制を導入、販売60日前の情報開示が必要
- **国の関与**として販売後の健康被害等の情報収集と、危険な商品の流通防止措置を講じること

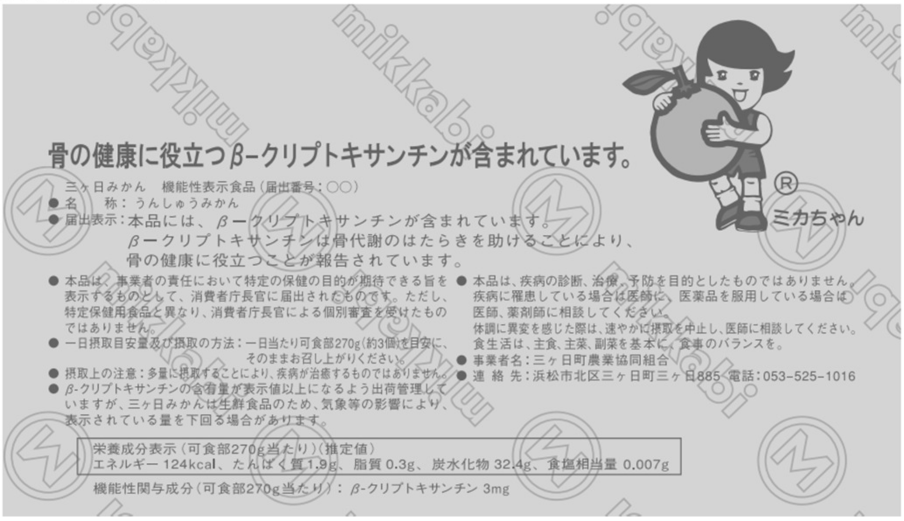
＊事業者責任で表示ができるが、一定要件の届出制で情報公開も義務付けるもので、好き放題に表示できるわけではない！

機能性表示食品の表示例(加工食品の場合)



まずは表示を見よう!
届出番号A-79　三ヶ日みかん

寿太郎5kg



受理された届出情報は、消費者庁のウェブサイトで開示される

届出詳細内容1～25

届出番号	商品名	一般向け公開情報	有識者等向け公開情報		
			基本情報	機能性情報	安全性情報
A1	ナイスリムエッセンス ラクトフェリン	[PDF:315KB] *	[PDF:2.5MB]	[PDF:287KB] *	[PDF:174KB]
A2	食事の生茶	[PDF:285KB]	[PDF:3MB]	[PDF:5.5MB]	[PDF:1MB]
A3	パーフェクトフリー	[PDF:206KB]	[PDF:3MB] *	[PDF:3.2MB]	[PDF:722KB]
A4	ヒアロ モイスチャー 240	[PDF:277KB]	[PDF:1.1MB]	[PDF:866KB]	[PDF:566KB]
A5	ディアナチュラゴールド ヒアルロン酸	[PDF:691KB] *	[PDF:484KB]	[PDF:434KB]	[PDF:997KB] *
A6	健脂サポート	[PDF:318KB]	[PDF:1.6MB] *	[PDF:1.4MB]	[PDF:781KB]
A7	えんきん	[PDF:113KB] *	[PDF:3.8MB] *	[PDF:1.3MB]	[PDF:1.4MB] *
A8	緑脂粒	[PDF:204KB]	[PDF:1.1MB]	[PDF:486KB]	[PDF:379KB]
A9	メディスリム（12粒）	[PDF:308KB]	[PDF:1.4MB]	[PDF:1.1MB]	[PDF:465KB]
A10	メディスキン	[PDF:310KB]	[PDF:1.5MB]	[PDF:1.4MB]	[PDF:436KB]
A11	「アミール」WATER（ウォーター）	[PDF:240KB]	[PDF:1.2MB]	[PDF:3.6MB]	[PDF:932KB]
A12	ビフィーナ®R（レギュラー）	[PDF:271KB] *	[PDF:1.5MB]	[PDF:2.6MB] *	[PDF:720KB] *
A13	ビフィーナ®EX（エクセレント）	[PDF:271KB] *	[PDF:1.0MB]	[PDF:2.6MB] *	[PDF:719KB] *
A14	ビフィーナ®S（スーパー）	[PDF:269KB] *	[PDF:1.7MB]	[PDF:2.4MB] *	[PDF:650KB] *
A15	ビフィーナ®S（スーパー）Pearl（パール）	[PDF:269KB] *	[PDF:1.1MB]	[PDF:2.3MB] *	[PDF:599KB] *
A16	ローズヒップ	[PDF:466KB] *	[PDF:1.3MB]	[PDF:902KB] *	[PDF:611KB] *
A17	ヒアルロン酸	[PDF:283KB]	[PDF:1.4MB]	[PDF:1MB]	[PDF:437KB]
~~A18~~	~~ビルベリー~~	[PDF:222KB]	[PDF:1.2MB]	[PDF:1.4MB]	[PDF:492KB]
A19	ディアナチュラゴールド 甘草グラボノイド	[PDF:177KB]	[PDF:412KB]	[PDF:557KB]	[PDF:264KB]
A20	ロートV5粒	[PDF:844KB]	[PDF:3.2MB]	[PDF:10MB]	[PDF:1.9MB]
A21	ひざサポートコラーゲン	[PDF:441KB] *	[PDF:10MB] *	[PDF:1MB] *	[PDF:841KB] *
	アサヒスタイルバラ				

一般向け公開情報には、有識者向け公開情報をコンパクトに3～4ページにまとめた内容がまとめられている

消費者庁のウェブサイトに開示されている一般向け公開情報を見ると・・・

商品名	
食品の区分	□加工食品（□サプリメント形状、□その他）、□生鮮食品
機能性関与成分名	
表示しようとする機能性	
届出者名	
本資料の作成日時	
当該製品が想定する主な対象者（疾病に罹患している者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を除く。）	

1. 安全性に関する基本情報

(1) 安全性の評価方法

届出者は当該製品について

□食経験評価により、十分な安全性を確認している

□安全性に関する既存情報の調査により、十分な安全性を確認している

□安全性試験の実施より、十分な安全性を確認している

(2) 当該製品の安全性に関する届出者の評価

(3) 摂取する上での注意事項（該当するものがあれば記載）

2. 生産・製造及び品質管理に関する基本情報

（管理体制を記載。加工食品の場合、製造施設ごとにGMP、HACCP、ISO12000、FSSC22000の別及び認証の有無等について記載）

3. 機能性に関する基本情報

(1) 機能性の評価方法

届出者は当該製品について

□最終製品を用いた臨床試験（人を対象とした試験）により、機能性を評価している

□最終製品に関する研究レビュー（一定のルールに基づいた文献調査（システマティックレビュー））で機能性を評価している

□最終製品でなく、機能性関与成分に関する研究レビューで、機能性を評価している

(2) 当該製品の機能性に関する届出者の評価

（構造化抄録）

サプリメント形状では、販売実績だけの評価でなく安全性評価は十分行なわれているか、摂取上の注意も確認してみる

PICO（「P：だれに対して（participants）」「I：何をすると（intervention）」「C：何と比べて（comparison）」「O：どうなるか（outcome）」を確認してみる

これまでの届出内容で明らかになったこと

- 安全性が確認できないとして、トクホ却下とされた商品が受理されている
- 食経験の評価が十分でないものがある
- 科学的根拠の弱い製品と思われる製品も受理されている
- 評価が不十分で届出を撤回したものもある
- トクホとの区別がつきにくい商品がある

↓

＊届出情報が難しく、一般消費者には理解することは難しい

*科学的根拠情報は開示されているので、それを選別できる「専門家の目」（栄養士、薬剤師などのアドバイザー）を通し、消費者が活用できる

全ての保健機能食品に義務付けられている表示は？

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

食品安全や表示を理解するために
消費者に求められるリテラシー（読み解く力）

- <u>科学リテラシー</u>
  一般に知られている科学的な思考ができる力
- <u>情報リテラシー</u>
  情報収集ができる能力
  氾濫する情報の中から必要な情報を
  探し出し、信頼性を評価できる能力

- <u>表示リテラシー</u>
  食品を利用するときの表示の意味を知る能力
  おかしいと思ったら専門機関に問い合わせを

広告やうまい宣伝など食べ物情報に食い物にされないで！
まずは表示の意味から知りましょう