

食品表示法について

現在流通している加工食品の原材料や栄養成分を表示するルールが 2020 年 4 月に変更されることをご存知ですか。

食品の表示について以前は食品衛生法、農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律（JAS 法）、健康増進法の 3 つの法でルールが決められていましたが、それが複雑で分かりにくいということで 2015 年 4 月に 3 法をひとつにまとめた食品表示法が施行されました。その後 5 年間の準備期間を経て、2020 年 4 月に完全移行となります。

主な変更点としては、①栄養成分の表示の義務化②アレルギー・添加物表示の改定③機能性表示食品の新設などがあります。①の栄養成分の表示についてはこれまで任意での表示でしたが変更後は栄養素としてエネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の 5 項目は必ず表示することが義務化されます（ただし一部の小規模業者の製品は除外されます）。また塩分（＝塩化ナトリウム）についてはナトリウム量で表示された製品も多くありましたが、計算式が必要（ナトリウム量×2.54＝食塩相当量）で分かりにくかったため新ルールでは食塩相当量での表示が義務化されます。②についてはアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）を原材料のそれぞれに表記する個別表記が原則となります。また、オムレツに含まれる卵やうどんに含まれる小麦など、誰でもアレルゲンを含むことが分かるような食品（特定加工食品）は卵や小麦の表示の省略が許されていましたが、これも明記が義務付けられます。香料や調整剤などの添加物は原材料である食品と明確に区分されて表示されます。③についてはこれまで「脂肪の吸収を穏やかに」「お腹の調子を整える」など健康の維持増進に役立つ旨の表示は消費者庁の許可を受けた特定保健用食品（トクホ）のみが表示を許されていましたが、新ルールでは根拠を示し届け出をすれば事業者の責任で効果を表示することができるようになります。今後はトクホのマークを見るのが少なくなる一方でさまざまな効果を表示した機能性表示食品が増えることが予想されます。

いずれも健康や食の安全のために役立つ改善ですが、特に栄養成分表示は生活習慣病が気になる方に役立てていただきたい情報です。高血圧が気になる方は食塩相当量、体重が気になる方はエネルギー、糖尿病が気になる方は炭水化物等、表示を確認し予防や改善に役立てていただけたらと思います。

【食養科長 小林 誠 管理栄養士】

