

# 栄養強調表示の基準を参考とした 栄養教育媒体作成の取り組み

－適切な栄養情報を提供するために－

The Criteria for Nutrition Claims as a Reference Nutrition  
Education Media Creation Initiatives  
－ To Provide Adequate Nutrition Information －

白取 敏江\*

舩澤 正博\*

Toshie SHIRATORI\*

Masahiro MASUZAWA\*

\* 青森中央短期大学 食物栄養学科

\* Department of Food Dietetics, Aomori Chuo Junior College

Key words ; 栄養強調表示、栄養表示基準、栄養教育媒体

## 背景および目的

栄養教育の意義は、食生活に対する正しい情報を提供し、対象者を望ましい食行動へ導く<sup>1)</sup>ことである。一方近年、国民の健康志向の高まりから、いわゆる健康食品が広く普及する中、インターネット等を利用した広告・宣伝も活発に行われている。しかし、このような広告・宣伝の中には、健康の保持増進の効果等が必ずしも実証されていないにもかかわらず、当該効果を期待させる虚偽又は誇大と思われる広告や不当表示（優良誤認表示）のおそれのある宣伝等も見受けられる<sup>2)</sup>。

本学における大量調理実習のうち、給食管理実習Ⅰ・Ⅱでは喫食者に対して各ライフステージに対応した食事の提供とともに、栄養教育媒体として作成したポスターを掲示している。ポスターは、イラスト等を入れて喫食者が興味を持ちやすいように作成している。記載する項目は、実施日・実施者（年、組、班）、対象者、対象者の特徴、献立名、工夫点、食材に含まれる栄養成分の機能、の他に栄養情報として栄養価（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維、Na、Ca、Fe、レチノール当量、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、食塩相当量）を記載している。この栄養教育媒体として作成したポスターにおいても、不適切な表現が見られることも少なくない。平成23～27年度に妊婦に対応した食事の実習の際に栄養教育媒体として作成したポスターを見ると、28枚中19枚に不適切な表現が見られた。そのため、本取り組みでは学生が適切な栄養情報を提供できるようになることを目的に、栄養強調表示の基準を参考とした栄養教育媒体作成を行うこととした。

## 方法

栄養強調表示では強調することのできる成分と量的基準が定められており、その欠乏や過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えている栄養成分について、補給や適切な摂取ができる旨の表示をする際の基準を定めている。本取り組みではポスター作成の際にその栄養強調表示の基準を参考として学生に示し、強調することのできる成分と量的基準、効果・効能の表現方法について指導することとした。栄養成分の補給ができる旨では、高い旨〔高、多、豊富等〕の表示をする場合は、栄養成分の量が同表の食品100g 当たり又は100kcal 当たりのいずれかの基準値以上であることとしている。含む旨〔源、供給、含有、入り、使用、添加等〕又は強化された旨の表示をする場合は、栄養成分の量が同表の食品100g 当たり又は100kcal 当たりのいずれかの基準値以上であることとしている。(図1) 栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨では、含まない旨〔無、ゼロ、ノン等〕の表示は、栄養成分又は熱量の量がそれぞれ同表に定める基準値に満たないこととしている。低い旨〔低、ひかえめ、少、ライト、ダイエット等〕の表示は、栄養成分又は熱量の量が同表に定める基準値以下であることとしている。(図2)

効果・効能の表現方法については、媒体作成の注意点として公益社団法人 日本給食サービス協会 日本給食経営管理学会「給食施設における栄養情報提供ガイド(2015年)」を参考とし、以下の項目について指導をした。

・「給食事業者として疾病の治療や予防が期待できるような含有成分の効果や効能を表現することは適切ではなく、健康増進法や食品表示法等の考え方に準拠し、根拠に基づいた表現にとどめる」という基本姿勢。

・情報提供を考える際には、栄養的な特徴や保健機能の特徴を短い文言で分かりやすく伝えようとすることで、表現に偽りが生じる可能性、提供した情報を受け取ったお客様の誤った解釈を誘導する可能性を認識しておく必要性。

・栄養情報の提供に際しては、次の2つの基本的な考え方を理解。

① 給食利用者の栄養状態および食生活の改善や利用者集団の健康の増進を図る目的で行うことが必要であるため、健康増進法に基づいた表示であること。

② 食事から摂取される栄養素や様々な機能を持った成分の健康影響は、習慣的な摂取すなわち継続的な摂取によって生じるものであり、1回の食事摂取の効果・効能をうたうことは適切ではないこと。

・提供する情報の作成者および掲示する者は、誤った情報によって給食利用者の食事選択を誘導することがないように、情報の確認。

① その科学的根拠や出典などを確認して表現する責任。

② 情報を受け取る人が誤認する可能性があることを認識した上での、表現方法や表現内容。

以上を踏まえ「“○○を食べると○○が治ります!”と1回の食事摂取での効果効能をうたうことは適切ではない」などと具体的な例を用い細かく指導をした。

指導の評価方法として、取り組み前の平成23~27年度と取り組み後の平成28年度に栄養教育媒体として作成したポスターの内容と比較し、栄養情報が適切に表現できているかどうかを比較することとした。

栄養成分	高い旨		含む旨	
	食品100g 当たり	100kcal 当たり	食品100g 当たり	100kcal 当たり
たんぱく質	15g	7.5g	7.5g	3.8g
食物繊維	6g	3g	3g	1.5g
カルシウム	210mg	70mg	105mg	35mg
鉄	2.25mg	0.75mg	1.13mg	0.38mg
ビタミン B1	0.30mg	0.10mg	0.15mg	0.05mg
ビタミン B2	0.33mg	0.11mg	0.17mg	0.06mg
ビタミン C	24mg	8mg	12mg	4mg
ビタミン D	1.50 $\mu$ g	0.50 $\mu$ g	0.75 $\mu$ g	0.25 $\mu$ g
葉酸	60 $\mu$ g	20 $\mu$ g	30 $\mu$ g	10 $\mu$ g

(消費者庁「栄養表示基準」より抜粋)

図1 強調表示の基準（高い旨、含む旨、強化された旨の表示）

栄養成分	含まない旨	低い旨
	食品100g 当たり	食品100g 当たり
熱量	5kcal	40kcal
脂質	0.5g	3g
飽和脂肪酸	0.1g	1.5g
コレステロール	5mg	20mg
糖質	0.5g	5g
ナトリウム	5mg	120mg

(消費者庁「栄養表示基準」より抜粋)

図2 強調表示の基準（含まない旨、低い旨、低減された旨の表示）

## 結果及び考察

取り組み前と取り組み後の平成28年度に栄養教育媒体として作成したポスターの内容と比較し、栄養情報が適切に表現できているかどうかを同じ食材について記載されているもので比較した。

① 切り干し大根についての記載の場合、取り組み前では「切り干し大根は、ビタミン B1と B2が豊富で食物繊維が凝縮されているので便秘予防になるよ!!!」と「予防」など主に医学的な表現をしていたのに対し、取り組み後は「切り干し大根には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維のふたつの食物繊維をバランスよく含んでいる。妊娠中はホルモンバランスの影響により腸の働きが鈍くなり、また子宮に水分を吸収されてしまい、腸内が水分不足になる。そのため便秘になりがちだが、食物繊維を

とることによって、便秘を解消する効果が期待できる。」と表現していた。

② ほうれん草についての記載の場合、取り組み前では「ほうれん草に含まれる鉄分は、貧血予防になります。」と「予防」など主に医学的な表現をしていたのに対し、取り組み後では「ほうれん草には、葉酸、鉄分が豊富に含まれています。妊娠中は鉄分が赤ちゃんに優先的に利用されるので、貧血になりやすくなってしまいます。」と表現していた。

③ イワシについての記載の場合、取り組み前では「いわしには骨粗鬆症を防ぐカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。また、貧血予防に効果のある鉄分も含まれています。」と「予防」など主に医学的な表現をしていたのに対し、取り組み後では「イワシをはじめとした青魚は、白身魚に比べ鉄分が豊富である。また魚の脂は肉の脂に比べ、体脂肪になりにくい。肉より、鉄分やカルシウムを多くとることができ、良質なタンパク質源でもあるので、妊娠期には積極的にとると良い。」と表現していた。

④ ひじきについての記載の場合、取り組み前では「ひじきには鉄分が豊富に含まれています。妊娠中は特に鉄分が不足し貧血になりやすいので、鉄分を補って貧血の予防をしましょう。」などと「予防」など主に医学的な表現をしていたのに対し、取り組み後では「ひじきは、骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれている。海藻類に含まれる鉄分は吸収しにくいですが、吸収を助けてくれるビタミンCと一緒に摂ると良いといわれている。」と表現していた。

これらの栄養教育媒体として作成したポスターの内容を比較して見ると、今までは各種疾病の「予防」など主に医学的な表現をしていたのに対し、指導後は食材などに含まれる栄養成分の機能と、疾病との関連を比較的適切に表現できるようになるなど、根拠ある栄養情報が提供できるようになった。これらのことから、栄養強調表示の基準を取り入れた栄養教育媒体作成の指導は適切な栄養情報を提供することに対して効果的であったと思われる。

まだ一部の学生に不適切な表現は見られるものの、今回の取り組みにより、大部分の学生が比較的適切な栄養情報が提供できるようになったのではないかと考えられた。今後も学生が適切な栄養情報を提供できるように種々の取り組みをしていきたいと考えている。

## 参考文献

- 1) 富岡和夫：給食の運営 給食計画・実務論 第5版, p90, (2007), 医歯薬出版, 東京
- 2) 消費者庁：健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について  
[http://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/fair\\_labeling/pdf/160630premiums\\_8.pdf](http://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/fair_labeling/pdf/160630premiums_8.pdf)