

表示チェック例

事例13. 「名称・呼称」の表現②

<p>【食堂入り口 ポスター】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 概要 <ul style="list-style-type: none"> ・ 設置場所: 食堂入り口 ・ 表示媒体: ポスター ・ 表示対象: - ・ 内容: カカオの効能効果 ■ 現在の栄養成分の表示項目 (非該当) ■ 強調したい栄養成分の含有量 (非該当)
---------------------	--

チェックポイント

評価	理由	備考						
<input checked="" type="checkbox"/> Check1 エビデンスはあるか	どの栄養素のことを指しているか明確ではなく、エビデンスに関する判断ができない。 なお、栄養素ではないが、カカオに含まれるポリフェノール類は抗酸化作用が期待できるといわれている。しかし「美容やアンチエイジングに効果的」というエビデンスはない。	<ul style="list-style-type: none"> ・ ガイド48頁 (資料5) ・ ガイド16頁 						
<input checked="" type="checkbox"/> Check2 表現は適切か	<p>1)健康保持増進等の表現</p> <p>「…は、美容やアンチエイジングに効果的…」 「アンチエイジング」は、「身体の組織機能の一般的な増強、増進効果を主たる目的とする効果」の表現にあたる。これは、医薬品的な効能効果の表示に該当するため、表示は適切ではない。</p> <p>「美容に効果的」は、単に「美容」に重要であることを説明しており、医薬品的な効能効果に該当しないため、表示は適切。</p> <p>他の不適切事例</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">・ 新陳代謝を盛んにする</td><td style="width: 50%;">・ 細胞の活性化</td></tr> <tr> <td>・ 若返り</td><td>・ 自然治癒力を高める</td></tr> <tr> <td>・ 精力をつける</td><td>・ 解毒機能を高める</td></tr> </table> <p>2)表示は何を説明しているのか明確か？</p> <p>カカオに含まれるどの栄養素に関する説明か明確ではない。</p> <p>3)「多い・含む」の表現は適切か？ (非該当)</p>	・ 新陳代謝を盛んにする	・ 細胞の活性化	・ 若返り	・ 自然治癒力を高める	・ 精力をつける	・ 解毒機能を高める	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
・ 新陳代謝を盛んにする	・ 細胞の活性化							
・ 若返り	・ 自然治癒力を高める							
・ 精力をつける	・ 解毒機能を高める							
表示の適否	適否の理由・修正のポイント							
<input checked="" type="checkbox"/> 不適切	<ul style="list-style-type: none"> ・ エビデンス、表現に問題があるため表示は適切ではない。 ・ カカオの機能性の表現にとどめる。 <p>【修正例】 カカオに含まれるポリフェノール類は、抗酸化作用があります。</p>							

表示チェック例

事例14.「料理や献立の表示以外(一般的な食品や含有成分)の作用、効能効果」の表現①

【卓上メモ】



目標:野菜1日350g
野菜にはビタミンや
食物繊維がたっぷり。

食物繊維
整腸作用、食後血糖値上昇の抑
制、コレステロールの体外排出の
働きがあります。

- **概要**
 - ・設置場所: 喫食テーブル
 - ・表示媒体: 卓上メモ
 - ・表示対象: -
 - ・内容: 野菜にビタミン、食物繊維が多い。
食物繊維の機能
- **現在の栄養成分の表示項目**
(非該当)
- **強調したい栄養成分の含有量**
(非該当)

チェックポイント

評価	理由	備考
<input checked="" type="checkbox"/> Check1 エビデンスはあるか	<ul style="list-style-type: none"> ・不溶性食物繊維は、腸を刺激して腸の蠕動運動を盛んにし、摂取した食品の通過時間を短縮する。また、便の量を増加させ、便の排泄を促す。 ・水溶性食物繊維は、水分を吸収して膨張する。小腸で糖が吸収される際、膨張した水溶性食物繊維によって糖が消化酵素と接しにくくなり、吸収に伴う血糖値の上昇をおだかやにする。また、コレステロールの吸収を妨げ、体外に排出されやすくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ガイド48頁 (資料3)
<input checked="" type="checkbox"/> Check2 表現は適切か	<p>1)健康保持増進等の表現 「整腸作用」、「食後血糖値上昇の抑制」、「コレステロールの体外排出」 本ガイドでは、①「疾病治療または予防を目的とする効果」、 ②「身体の組織機能の増強、増進を主たる目的とする効果」を除く、栄養成分等の効果について表現することは問題ないと判断する。 「整腸作用」、「食後血糖値上昇の抑制」、「コレステロールの体外排出」は、「特定の保健の用途に適する旨の効果」に関する表示であり、①②の医薬品的な効能効果に関する表現に該当しないため、表示は適切。</p> <p>2)表示は何を説明しているのか明確か? 食物繊維の整腸作用、食後血糖値の抑制、コレステロールの体外排出作用 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>3)「多い・含む」の表現は適切か? (非該当) <input type="checkbox"/></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ガイド16頁
表示の適否	適否の理由・修正のポイント	
<input checked="" type="checkbox"/> 適切	<ul style="list-style-type: none"> ・料理を特定しない一般論として表示するため適切。 	

表示チェック例

事例15.「料理や献立の表示以外(一般的な食品や含有成分)の作用、効能効果」の表現②

<p>【献立表】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 概要 <ul style="list-style-type: none"> ・設置場所: 食堂入り口 ・表示媒体: 献立表 ・表示対象: 月間献立 ・内容: 紫外線に負けない肌作り ■ 現在の栄養成分の表示項目 (非該当) ■ 強調したい栄養成分の含有量 (非該当)
--------------	--

チェックポイント

評価	理由	備考
<input checked="" type="checkbox"/> Check1 エビデンスはあるか	<p>・ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素である。ビタミンCはチロシナーゼという酵素の働きを阻害してメラニン色素の沈着を防ぐとされているが、摂取によって「美白効果がある」というエビデンスはない。</p> <p>・ビタミンEは、脂質の酸化を抑制し、結果として細胞膜やタンパク質、核酸の損傷を防ぐ作用をもつ栄養素である。不足すると生活習慣病や老化のリスクを高めるが、摂取によって「肌にハリが出る」というエビデンスはない。</p> <p>・ビタミンA(カロテン)は、皮膚や粘膜を構成する上皮細胞の形成や働きに欠かせない栄養素である。不足すると、皮膚や粘膜の乾燥等につながるといわれているが、摂取によって「肌に潤いが出る」というエビデンスはない。</p>	・ガイド48頁 (資料1, 2, 3)
<input checked="" type="checkbox"/> Check2 表現は適切か	<p>1)健康保持増進等の表現</p> <p>「紫外線に負けない肌作り」、「美白効果: V.C、肌にハリ: V.E、肌に潤い: カロテン」</p> <p>これらの表現は、「身体の組織機能の一般的な増強、増進効果を主たる目的とする効果」の表現にあたる。これは、医薬品的な効能効果の表示に該当するため、給食の情報提供として適切ではない。</p> <div style="background-color: #e0f2e0; padding: 5px; border: 1px solid #80c080; margin-top: 5px;"> 適切例(医薬品的な効果効能に該当しない表現) </div> <div style="border: 1px solid #80c080; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 「栄養補給」、「健康維持」、「美容」に関する表現 <ul style="list-style-type: none"> ・美容のために、身体の内側からコラーゲンを補給しましょう。 ・毎日の健康のためにお召し上がりください。 </div> <p>2)表示は何を説明しているのか明確か?</p> <p>ビタミンCの美白効果、ビタミンEの肌へのハリ効果 カロテンの肌へのうるおい効果</p> <div style="border: 1px solid #80c080; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ※何を説明しているかは明確だが、エビデンスが不明確で、健康保持増進の表現が不適切であることから、表示することは適切ではない。 </div> <p>3)「多い・含む」の表現は適切か? (非該当)</p>	<input checked="" type="checkbox"/> X <input checked="" type="checkbox"/> Δ <input type="checkbox"/> -
表示の適否	適否の理由・修正のポイント	
<input checked="" type="checkbox"/> 不適切	<ul style="list-style-type: none"> ・エビデンス、表現に問題があるため表示は適切ではない。 ・栄養素の生理学的機能に関する表現を用いる。 <p>【修正例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持に役立つ栄養素です。 ・ビタミンEは、抗酸化作用により、体内的脂質を酸化から守り、細胞の健康維持に役立ちます。 	

表示チェック例

事例16. 「その他」の表示①

【献立表】



■ 概要

- ・設置場所: 食堂入り口
- ・表示媒体: POP
- ・表示対象: 料理(高野豆腐の含め煮)
- ・内容: 高野豆腐は糖質制限に役立つ

■ 現在の栄養成分の表示項目 (非該当)

■ 強調したい栄養成分の含有量 (非該当)

チェックポイント

評価	理由	備考
<input checked="" type="checkbox"/> Check1 エビデンスはあるか	高野豆腐に含まれる差し引き法による利用可能炭水化物は、100g中4.3gであり、糖質が少ない食品である。しかし、「糖質制限に役立つ」かどうかは使い方次第であり、糖質制限に役立つかどうかは不明瞭。	<ul style="list-style-type: none"> ・日本食品標準成分表2020年版(八訂)
<input checked="" type="checkbox"/> Check2 表現は適切か	<p>1) 健康保持増進等の表現 「…は糖質制限に役立ちます。」 糖質制限は、血糖のコントロールや体重のコントロールに有用な場合もあるが、過度に行なうとエネルギー産生栄養素バランスの不適切につながり、注意が必要である。健康な人が「糖質制限が推奨されている」と誤認する可能性がある表現は、給食の情報提供として適切ではない。</p> <p>2) 表示は何を説明しているのか明確か? 高野豆腐の糖質制限作用 ※何を説明しているかは明確だが、エビデンスが不明確で、健康保持増進の表現が不適切であることから、表示することは適切ではない。</p> <p>3) 「多い・含む」の表現は適切か? 非該当</p>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
表示の適否	適否の理由・修正のポイント	
<input checked="" type="checkbox"/> 不適切	<ul style="list-style-type: none"> ・エビデンス、表現に問題があるため表示は適切ではない。 ・高野豆腐の栄養成分の情報にとどめる。 ・高野豆腐の製法に注目した情報にする。 <p>【修正例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐は、良質なたんぱく質を含みます。 ・豆腐は日本古来からの伝統食品のひとつです。和食にはかかせない食材です。 	

表示チェック例

事例17. 「その他」の表示②

【献立表】



■ 概要

- ・設置場所: 食堂入り口
- ・表示媒体: POP
- ・表示対象: 料理(きゅうりの酢の物)
- ・内容: 薬膳におけるきゅうりの特徴

■ 現在の栄養成分の表示項目
(非該当)

■ 強調したい栄養成分の含有量
(非該当)

チェックポイント

評価	理由	備考
<input checked="" type="checkbox"/> Check1 エビデンスはあるか	薬膳では、きゅうりは身体の熱を取り除く作用があるとされます。その働きに必要なきゅうりの量は不明です。	
<input checked="" type="checkbox"/> Check2 表現は適切か	<p>1) 健康保持増進等の表現 「熱や水分をためやすい方…」 「熱や水分をためやすい方」は、「疾病を有する者、疾病的予防を期待する者、好ましくない身体状態にある者を対象にした表現」にあたる。これは、医薬品的な効能効果の暗示に該当するため、適切ではない。</p> <p>他の不適切事例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〇〇病が気になる方に ・体力の低下が気になる方に ・しづが気になる年齢に <p>適切例(医薬品的な効能効果に該当しない表現)</p> <p>疾病を有する者、疾病的予防を期待する者、好ましくない身体状態にあるもの以外の者を対象とする旨の表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムを効率的にとりたい方に ・健康維持を心がけている方に ・日頃の食事で繊維不足を感じている方に <p>2) 表示は何を説明しているのか明確か? きゅうりの体を冷やす作用 ※何を説明しているかは明確だが、エビデンスが不明確で、健康保持増進の表現が不適切であることから、表示することは適切ではない。</p> <p>3) 「多い・含む」の表現は適切か? (非該当)</p>	<input checked="" type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> ・ガイド16頁 ・ガイド48頁 (資料6)
表示の適否		適否の理由・修正のポイント
<input checked="" type="checkbox"/> 不適切	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりの成分に注目した表現にとどめる。 <p>【修正例】 きゅうりの旬は夏！水分たっぷりの野菜です！</p>	

6) 給食を介した情報提供のための表示の作り方例で活用した資料一覧

資料名	参考内容
1 厚生労働省 HP 「栄養機能食品の表示に関する基準」 https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/1d-3.html (閲覧日 2023/8/23)	健康保持増進等に関するエビデンスおよび表現例
2 厚生労働省 書籍 「日本人の食事摂取基準（2020年版）策定検討会」報告書 第一出版、2020	健康保持増進等に関するエビデンス
3 上西一弘著 「栄養素の通になる 第5版」 女子栄養大学出版部、2016	健康保持増進等に関するエビデンスおよび表現例
4 総監修 日本医師会/日本歯科医師会/日本薬剤師会 「健康食品・サプリ 『成分』のすべて ナチュラルメディシン・データベース 日本対応版<第6版>」 株式会社同文書院、2019	健康保持増進等に関するエビデンス
5 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 HP 「『健康食品』の安全性・有効性情報」 https://hfnet.nibiohn.go.jp/material-info/ (閲覧日 2023/8/23)	健康保持増進等に関するエビデンス
6 東京都福祉保健局・東京都生活文化局編 「健康食品取り扱いマニュアル 第7版 消費者へのより良い健康食品の提供を目指して」 株式会社薬事日報社、2017	栄養成分の機能についてのエビデンス
7 東京都福祉保健局 HP 「栄養成分表示ハンドブック 食品表示基準に基づく栄養成分表示の方法等」令和元年8月 chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/ https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/files/eiyouseibun_handbook.pdf (閲覧日 2023/8/23)	健康保持増進等に関する表現例
8 消費者庁 HP 「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」(一部改定 令和4年12月5日 消費者庁) chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/ https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/extravagant_advertisement/assets/representation_cms214_221205_01.pdf (閲覧日 2023/8/23)	健康保持増進等に関する表現例
9 東京都福祉保健局 HP 「健康食品の取り扱いについて：医薬品的な効能効果について」 https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kenko_shokuhin/ken_syoku/kanshi/kounou.html (閲覧日 2023/8/23)	健康保持増進等に関する表現例

7) 栄養成分表示の英語表記について

近年、給食施設での外国人の利用も多くなっています。そのため、栄養成分表示についても英語表記が求められるケースも少なくありません。栄養成分を英語表記にする場合には、炭水化物について注意が必要です。コーデックスのガイドラインによれば、炭水化物(carbohydrate)ではなく、糖質 (available carbohydrate)：炭水化物から食物繊維を除いたもの)の表記を義務とするべきとしています。また強調表示をする場合には、糖質に加えて糖類 (total sugars)の記載をするべきであるとしています。なお、糖類 (Sugars) は単糖類及び二糖類 (all monosaccharides and disaccharides present in food) と定義しています。

「日本食品標準成分表（八訂）」には、炭水化物群として、「利用可能炭水化物」、「食物繊維総量」、「糖アルコール」、「炭水化物」の値が収載されています。「炭水化物」と「利用可能炭水化物」は同じではありません。「炭水化物」の値は、従来（七訂）と同じ方法、すなわち水分、たんぱく質、脂質、灰分等の合計 (g) を 100 g から差し引いて求めた値です。この「炭水化物」は「利用可能炭水化物」、「食物繊維総量」、および「糖アルコール」で構成されています。つまり、「利用可能炭水化物」は「炭水化物」の一部です。

「利用可能炭水化物」は、「利用可能炭水化物（単糖当量）」、「利用可能炭水化物（質量計）」、「差引き法による利用可能炭水化物」の3種類が収載されています。3種類は「利用可能炭水化物」を異なる定義で記載した値です。いずれも定義が異なりますので、説明をしておく必要があります。

熱量 Energy (kcal)

たんぱく質 Protein (g)

炭水化物 Carbohydrates (g)

 | 利用可能炭水化物（単糖当量）
 | (Carbohydrate, available; expressed in monosaccharide equivalents)
 | 利用可能炭水化物（質量計）(Carbohydrate, available)
 | 差引き法による利用可能炭水化物(Carbohydrate, available, calculated by difference)
 | 食物繊維総量 (Dietary fiber, total)

ナトリウム Sodium (mg)

 もしくは 食塩相当量もしくは食塩 Salt equivalents or Salt (g)

なお、熱量については単位をキロカロリー (kcal) ではなくキロジュール (kJ) での表記を求められる可能性もあります。1kcal=4.184kJ で換算することができます。