

旬なトピックを提供！日比谷診療所だより 1月号

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・医療スタッフ（薬剤師・歯科衛生士・看護師）が、交替での投稿となります。2016年1月は、薬剤師による投稿です。本年も当コンテンツをよろしくお願いたします。

新しく制定された食品表示法について

今回は、2015年4月1日に、新しく施行された食品表示法について、お知らせします。

消費者庁は、この概要を「食品を摂取する際の安全性、および一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保する為、食品衛生法、JAS法、および健康増進法の食品の表示に関する規定を統合して、食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度を創設」（現行、任意制度となっている栄養表示についても、義務化が可能な枠組みとする）と示しています。

以下、詳細を説明します。

変更点

1. 食品の一括表示欄の項目を細かく規定

製造所固有記号、アレルギー表示、原材料と食品添加物の区分などのルールが変更されている

2. 加工食品の栄養表示の義務化と、ナトリウムの表記が食塩相当量に変更

3. 機能性表示食品制度の導入

*2015年10月号“機能性表示食品って何ですか？”参照

http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/hibiya2015_10.pdf

消費者庁が掲げる 11 項目

変更のポイントは、以下の 11 項目あります。

1. 加工食品と生鮮食品の区分の統一
2. 製造所固有記号のルール改善
3. アレルギー表示のルール改善
4. 栄養成分表示の義務化
5. 栄養強調表示のルール改善
6. 栄養機能食品のルール変更
7. 原材料名表示ルールの変更
8. 販売用途の添加物表示のルール改善
9. 通知等の表示のルール規定
10. 表示レイアウトの改善
11. 経過措置期間



*食品表示法の概要（消費者庁ホームページ）参照

http://www.caa.go.jp/foods/pdf/130621_gaiyo.pdf

今回は、上記 6 の 3 種類の成分が追加となった、**栄養機能食品のルールの変更点**について、ご説明いたします。

栄養機能食品に関わるルールの変更

1. 対象成分の追加

栄養成分の機能が表示できるものとして、**n-3 系脂肪酸・ビタミン K・カリウム**の 3 点が、新たに追加され、対象が 17 成分から 20 成分になりました。

詳細は、別表を参照ください。

2. 対象食品の範囲の変更

鶏卵以外の生鮮食品についても、栄養機能食品の適用対象となります。

3. 表示事項の追加・変更

- 栄養素等表示基準値の対象年齢（18歳以上）、および基準熱量（2,200kcal）に関する文言を表示する
- 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者にあつては、当該注意事項を表示する
- 栄養成分の量、およ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、保存の方法を表示する

*参考：消費者庁「食品表示法の概要」より

従来、制度の違いにより表示方式が様々でしたが、この度、統一されることになりました。食品表示基準の施行後、新基準に基づく表示の移行として、猶予期間が設けられています。2015年4月1日からの経過措置期間は、以下となります。

- 加工食品、および添加物の全ての表示に関する項目は、5年
- 生鮮食品の表示は、1年6ヶ月

暫くの間は、新旧の表示が混在するので、ご注意ください。

今回、取り上げた栄養機能食品も、対象の範囲や表示事項等の変更があります。今後、買い物をする際などに表示を確認してみても如何でしょうか。



【別表】

成分表示項目一覧

ミネラル類	ビタミン類		脂肪酸類
亜鉛	ナイアシン	ビタミン B6	n-3 系脂肪酸
カルシウム	パントテン酸	ビタミン B12	
鉄	ビオチン	ビタミン C	
銅	ビタミン A	ビタミン D	
マグネシウム	ビタミン B1	ビタミン E	
カリウム	ビタミン B2	葉酸	
		ビタミン K	

成分の説明



《n-3 系脂肪酸とは》

n-3 系脂肪酸には、調理油などに含まれている必須脂肪酸の α (アルファ) -リノレン酸、魚類に多く含まれるエイコサペンタエン酸 (EPA)、ドコサヘキサエン酸 (DHA) などがあります。これらを区別するのが難しいため、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」と定められています。

EPA は、以前から医療用医薬品の成分として使用され、血清脂質の低下、血小板凝集能の低下、赤血球変形能の亢進、内膜肥厚の抑制、動脈進展性 (弾力性) の保持など、様々な薬理作用が確認されています。スイッチ OTC 薬^{*1}として、健康診断などで指摘された境界領域^{*2}中性脂肪値の改善に適応で、第一類医薬品として販売されています。

※1：スイッチ OTC 薬とは

元来、医療用医薬品として使われていた成分の有効性や安全性などに問題が無いと判断され、薬局で店頭販売できる一般用医薬品に転換(スイッチ)されたもの。

※2：境界領域とは

中性脂肪が、正常値よりもやや高値（150mg/dl 以上、300mg/dl 未満）を指す。必須脂肪酸不足は、皮膚障害を引き起こすことが知られている。表皮の一番外側の角質層は、角質細胞を埋める細胞間脂質（セラミド）と、角質層の表面を覆う皮脂で外部から細菌や刺激物質の進入を防御し、水分の蒸発を防ぐなど皮膚のバリアー機能として働いている。この皮膚のバリアー機能保持の為、必須脂肪酸が重要である。

《カリウム》

体内のカリウムは、ほとんどが細胞内液に存在しています。細胞の外液に存在するナトリウムとバランスをとりながら、細胞を正常に保ったり、血圧を調整したりして、常に体内の状態を一定に維持する（恒常性）のに役立っています。しかし、過剰摂取は、リスク（腎機能低下者において最悪の場合、心停止する）があり、摂取には注意が必要です。腎機能が低下している方で、カリウムの摂取に制限のある場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

《ビタミン K》

ビタミン K は、油脂に溶ける脂溶性ビタミンの 1 つです。出血した時に機能する、血液凝固因子を活性化します。また、骨の健康維持にも不可欠で、骨のタンパク質成分を活性化し、骨形成を促す事も知られています。さらに、血管（動脈）の健康にも役立っています。ビタミン K の摂取を制限されている方は、医師・薬剤師にご相談下さい。