

開講！栄養表示ゼミ

第3回本質を読み解く「栄養情報 Catch up セミナー」を開催しました

(主催:株式会社 食STORY 共催:東京理科大学薬学部医療薬学教育支援センター社会連携部門)

栄養成分分析結果から読み解く②

策定背景や改定の変遷から読み解く 「食品成分表を栄養表示に活用する方法」

渡邊 智子先生 (淑徳大学看護栄養学部栄養学科教授)



2019年11月22日(金)、東京理科大学にて第3回本質を読み解く「栄養情報 Catch up セミナー」を開催しました。

このセミナーは、栄養成分表示の義務化に伴い、適切な栄養成分表示を行っていくために、食品表示の担当者等が自らの疑問を解決し、これからの自社等における対処方針案を考えていくゼミ形式のセミナーです。

第3回は、人々の健康づくりに食から寄与することを目的に、現在も食品成分表の策定と活用等の研究を行っている渡邊智子先生(淑徳大学看護栄養学部栄養学科教授)をお招きし、「食品成分表を栄養表示に活用する方法」についてお話を伺いました。

今回は、実際に現場で栄養計算・栄養成分表示を作成していくにあたり、今すぐに活用できる話題を中心に提供していただきました。

【当日ご提供いただいた話題】

- ⇒ 日本食品標準成分表の概要と特徴
- ⇒ 日本食品成分表の変遷
- ⇒ 食品成分表の食品の細分化～品種・生育環境・収穫時期・販売形態・廃棄部位・栽培方法などの変動に影響する要因～
- ⇒ 廃棄率・購入量・使用量の理解
- ⇒ 間違いやすい例
- ⇒ 食事摂取基準の耐容上限量と成分表
- ⇒ 水道水のカルシウム量
- ⇒ 栄養計算のポイント
 - ※食品表示の担当者であっても意外と知られていない「成分変化率を使用した成分値の計算法」など、耳より情報が盛り沢山でした。
- ⇒ 部分別に分解すれば計算できる食品
- ⇒ 簡易水分分析法
- ⇒ 疑問が生じた場合の問い合わせ先 など

当日の渡邊先生のスライドから…

7. 出来上がった料理の水分量を分析し栄養表示のための計算をする
栄養計算からは、出来上がりの水分量はわかりません

栄養計算から算出した各成分の無水物換算値を算出 → 分析した水分量以外が乾物なので無水物換算値をそれに当てはめる

調理前後の重量計量による推計水分量

料理をする前の全材料の重量 - 調理後の重量 = 調理による損失水分

栄養計算から算出した水分 - 調理による損失水分 = 調理後の水分量 (g)

調理後の水分量 (g) + 調理後の重量 × 100 = 調理後の水分量 (%)

・疑問が生じたら・・・
文部科学省学術政策局資源室へお問い合わせしましょう
・ユーザーとしての成分表への要望も提案しましょう

文部科学省のHP【食品成分に関する取組】
http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/index.htm
文部科学省食品成分データベース <http://fooddb.jp/>

【当日の総合討論】

充実した90分間の話題提供の後には、本セミナーの特徴でもある「総合討論」を行いました。

参加者一人一人が解決したい課題について、全員でディスカッションしながら、自身で解決策を見つけていきます。

多業種間で情報収集や意見交換を行うことを通じて、不安が解消したり知識・理解が深まっていくことに繋がりました。

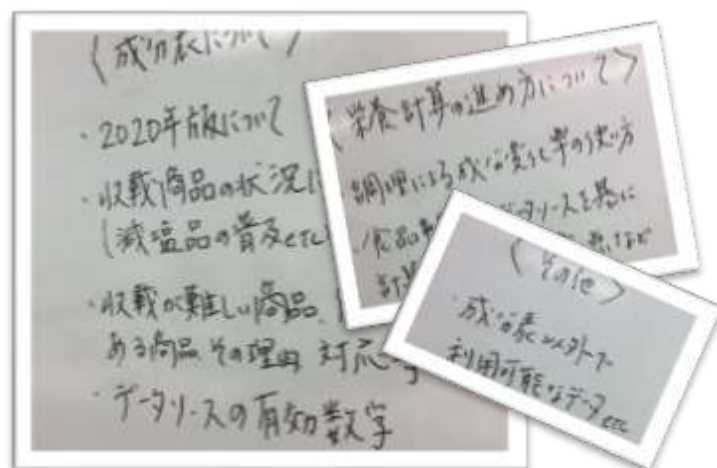
当日あがった話題（一例）

- ？ 時代によって世の中に流通している食品に変化があると思うが、その辺りは食品成分表にどう考慮されているの？
- ？ 栄養価に季節変動がある野菜など、色々な食品がある中で、食品成分表のサンプルの集め方やサンプル数はどのようにして決めているの？
- ？ 減塩嗜好が加速する中、漬物など、調味液は喫食しないであろう食品の食塩相当量はどのように表示すれば分かりやすいの？
- ？ 重量変化率が食品成分表に記載されていない食品については、どのように調理後の変化を考慮すれば良いの？
- ？ 栄養計算時、水分以外の揮発成分（例えばアルコールなど）はどのように考えていくべきなの？



今後のセミナー予定

日程	講師	テーマ
12月6日 (金)	古川 昌平 先生 弁護士法人大江橋法律事務所 弁護士	栄養成分表示以外の栄養情報を考える 景品表示法や健康増進法を読み解く 健康や栄養に関する食品の表示や 広告の取扱い方



事前にいただいた渡邊先生への質問をもとに討論開始！

【セミナーを終えて…】

当日お越しくございました皆様からは、下記のような感想をいただきました。

- ✓ 意識を持って食品成分表を読み込むことが出来るようになったし、そうしたいという気持ちが強くなった
- ✓ 食品成分表の数値以外の情報を良く理解する必要があることが分かった。今後の業務に役立ちそう
- ✓ より実践的な内容を知ることが出来たので、とても役立った
- ✓ 本質を知ることが出来た

【お礼】

第3回本質を読み解く「栄養情報 Catch up セミナー」にご参加いただき、誠にありがとうございました。

今回、渡邊先生のお話から、食品成分表として重要でまず読むべきところは「説明箇所」や「データ補完資料」であることを理解しました。受講者の皆様は、きっとこれから食品成分表の読み方が大きく変わりそうですね。

さて、次回は秋シリーズセミナーの最終回です。栄養成分表示で伝えきれない栄養情報をいかに適切に広告等で進めていくか、景品表示法や健康増進法を読み解いていきます。どうぞぜひ楽しみに…

