

# 健康ぐんま



2010. 7 第51号  
(財)群馬県健康づくり財団

## —第51号 主な記事—

- ☆ ご存知ですか？食品の栄養成分表示にはルールがあります
- ☆ リレー通信「応援します あなたの健康づくり」⑦
- ☆ 食品検査室より、～最近の話題～
- ☆ 財団からのお知らせ

## ご存知ですか？

食品の栄養成分表示にはルールがあります

## ～栄養表示基準について

環境検査部 食品環境課 高橋 昭統

食品のパッケージ等に何らかの栄養成分を表示する場合、一定のルールに従い表示をしなければなりません。このルールのことを栄養表示基準といいます。

### 1. 栄養表示基準の概要

栄養表示基準は、健康増進法第31条第1項に基づき定められており、販売する食品に厚生労働省令で定める栄養成分又は熱量に関する表示（栄養表示）をする場合に適用される基準です。

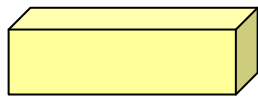
この制度は、販売する食品の栄養成分の表示に一定のルールを図り、消費者の方へ食品を選択す

る上での適切な情報を提供することを目的としています。ただし、上述したとおりパッケージ等に何らかの栄養成分を表示する場合に適用される基準であって、表示を義務付けるものではありません。

### 2. 栄養成分の表示内容

表示の項目と順番

- ① 熱量（エネルギー）
- ② たんぱく質
- ③ 脂質
- ④ 炭水化物（糖質及び食物繊維をもって代替表示することができる）
- ⑤ ナトリウム
- ⑥ その他の栄養成分



栄養成分 1箱(60g)当たり

熱量	308kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	20.7g
炭水化物	25.7g
ナトリウム	120mg
〇〇〇〇〇	〇〇mg

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウムの含有量は、この順番で必ず表示されます。

表示の単位は、100g又は100ml、1食分、1包装、1杯、1粒当たりなどで表示されます。1食分当たりなどの場合は、その量も記載されます。その他の栄養成分は、ナトリウムの後に表示されます。

### 3. 強調表示について

強調表示：「高〇〇〇」、「〇〇〇入り」など、その栄養成分が補給できる旨の表示、又は「低〇〇〇」、「〇〇〇控えめ」など適切な摂取ができる旨の表示

★ 基準値以上の含有量でなければ補給できる旨の表示はできません

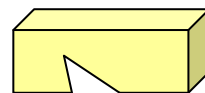
たんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンA、  
ビタミンB1、ビタミンCなどについては、「高」、「多」、「豊富」、「含有」、「添加」等を表示する場合は、基準値以上の含有量であることが決められています。



補給できる旨の表示  
「高〇〇〇」「〇〇〇含有」  
「〇〇〇添加」等

★ 基準値以下の含有量でなければ適切な摂取ができる旨の表示はできません

熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウムについては、「無」、「ゼロ」、「ノン」、「低」、「ひかえめ」、「ライト」等を強調して表示する場合は、基準値以下の含有量であることが決められています。



適切な摂取ができる旨の表示  
「低〇〇〇」「〇〇〇ゼロ」  
「〇〇〇ひかえめ」等

### 4. 相対表示について

相対表示：他の食品と比べて栄養成分の量や割合が「多い」、「少ない」旨の表示

★ 他の食品と比べて栄養成分の量や割合が「多い」ことを表示する場合、強化された旨の表示のある栄養成分の「増加量」が、基準値以上であることが決められています。



自社従来製品〇〇〇に比べて  
食物繊維〇〇g増量

★ 他の食品と比べて栄養成分の量や割合が「少ない」ことを

表示する場合、低減された旨の表示のある栄養成分等の「低減量」が、基準値以上であることが決められています。



自社従来製品〇〇〇に比べて  
カロリー〇〇%カット

《食品製造業の皆様へ》

栄養表示をする場合、科学的根拠に基づいて表示することになっております。当財団は栄養分析30年の実績がありますので是非ご依頼ください。

終わりに、栄養表示基準の詳細は下記ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

<http://www.caa.go.jp/foods/index.html>

消費者庁（食品表示に関する制度）

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/index.html>

東京都福祉保健局（食品衛生の窓 たべもの安全情報館 栄養表示基準について）

<http://www.jhnfa.org/index.htm>

（財）日本健康・栄養食品協会（食品の表示基準制度）

## 「リレー通信



## 「応援します あなたの健康づくり」

### ⑦ 健康支援の現場から

健診部 健康支援課  
長井 美穂

長い梅雨もようやく明け、本格的な夏がやってきますね。眩しい夏空に遊び心がかきたてられ、海や山が恋しい季節ですね。夏休みのご予定はお決まりでしょうか？

前回のリレー通信は、「**内臓脂肪を減らすには、食事と運動を組み合わせる無理のないペースで行うことが大切**」という内容でしたので、今回は**エクササイズガイド2006**についてお話したいと思います。

皆さんは**食事バランスガイド**をご存知ですか？最近では公共施設やスーパー等、様々なところで見かけるようになりました。そうです、三角形の大きなコマの上を小さな人間が走っているあの絵です！それと同じように運動にも**エクササイズガイド**というものがあります。こちらは食事バランスガイドに比べると、まだまだ知名度が低いように感じます。そんなエクササイズガイドですが、厚生労働省は生活習慣病予防として、**～1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～**としています。1は食事ではなく運動なのですね。



健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）は、生活習慣病予防を目的として2006年に策定された、厚生労働省の運動ガイドラインです。この中では、**生活習慣病予防のために必要な身体活動量を個人の体重に関係なく示すために、メッツ(METs)とエクササイズ(Ex)という単位を用いています。**

（エネルギー消費量としてよく“カロリー(kcal)”という単位を用いますが、同じ運動をしたとしても、個人の体重や年齢などによって消費カロリーは異なります。例えば、50kgの人と100kgの人とでは、同じ動作を行ってもエネルギー消費量は約2倍違います。）

**身体活動とは安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動き**のこと。レジャーやスポーツなどの**“運動”**と、家事や通勤などの**“生活活動”**にわけられます。**現代人に不足している身体活動ですが、実は減っているのは運動ではなく生活活動の方であたりきりののです！**

**メッツ(METs)とは、身体活動の強度を表す強さの単位です。**座って安静にしている状態を1メッツとし、活動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを示すものです。よりメッツが大きくなるほど、活動強度の高い動作であるといえます。

☆1メッツ＝座って安静にしている状態

☆2メッツ＝起立している状態

- ☆ 3メッツ＝普通歩行
- ☆ 4メッツ＝速歩

**エクササイズ(Ex)とは、身体活動の量を表す単位です。**身体活動の強度をあらわすメッツに身体活動の実施時間をかけたもので、より活動強度の高い動作ほど短い時間で1エクササイズとなります。

**身体活動量(エクササイズ/Ex) = 身体活動強度(メッツ/METs) × 身体活動の実施時間(時)**

例) 3メッツの普通歩行を1時間行う場合  
 → 3メッツ × 1時間 = 3エクササイズ  
 4メッツの自転車を30分間行う場合  
 → 4メッツ × 0.5時間 = 2エクササイズ

**エクササイズガイドは健康な成人を対象に、週23エクササイズの活発な身体活動、そのうち4エクササイズは活発な運動を推奨しています。**活発な身体活動とは、3メッツ以上の身体活動です。以下に活発な身体活動(運動・生活活動)例を挙げますので、参考にしてください。(図1)



**身体活動量の目標である週23エクササイズは、歩数に換算すると、1日 8,000～10,000歩です。**現在の身体活動量が目標に達していない方は、まず日常生活の中での歩行などの生活活動を増やします。

**目安としては、10分の歩行で約1,000歩です。**昼休みに少しウォーキングをする、駐車場ではできるだけ建物から遠い場所に駐車する、スーパーでは店内を2周してから買い物する、トイレは2階上のものを使用する(エレベーターは使わない)・・・あなたなら何ができそうですか？

もちろん家事・育児の方法を見直して、生活活動量を増やすというのもいいですね。同じ活動でも、できるだけ大きく体を使うといふようです。

ところで皆さんは自分が日頃どのくらい歩いているかご存知ですか？最近では携帯電話に歩数計の機能がついていますし、100円ショップでも歩数計を購入することができます。まずは測定してみましょう！少し前に測るだけダイエット(毎日体重を朝晩2回測り記録するだけで減量できるというもの)というものがありました。歩数計も一緒です。歩数計をつけて、自分の歩数を気にするだけで、1日の歩数が増えるようです。体重計も歩数計も、健康的な生活を意識づける、魅惑的な道具です。ドラえもんもビックリです。

早速明日からあなたの歩数を測定してみませんか？  
 驚くような変化がその先にあるかもしれません。

運 動	強度(METs)	生 活 活 動
ボーリング・バレーボール・ゴルフ(打ちっ放し)・軽い筋トレ	3	普通歩行・洗車・子供の世話(立位)
速歩・卓球・アクアビクス・太極拳	4	自転車・子供と遊ぶ(歩・走行)・庭掃除
野球・ソフトボール・エアロビ(軽度)	5	子供と遊ぶ(歩・走行・きつい)
軽いジョギング・バスケットボール・高強度の筋トレ	6	他、掃除機での掃除やモップがけは3.5メッツ、風呂掃除は3.8メッツ、電動機による芝刈りは5.5メッツ程度の強度になります。
ジョギング・テニス・サッカー・スキー	7	
ランニング・サイクリング・水泳(ゆっくりクロール)	8	

(図1 活発な身体活動の例)

※身体活動で消費されるエネルギー量(減量に期待できるエネルギー消費量)は、  
 (身体活動強度(METs) - 1 (METs/安静時の身体活動強度)) × 身体活動の実施時間(時) × 体重(kg) × 1.05の式から得られます。

※また、内蔵脂肪を減らすためには、今の生活に週10Ex以上の活発な**運動**が必要とされています。

**【食品検査室から】**  
**～群馬県食品自主衛生管理認証制度に**  
**ついて～最近の話題**

**当財団審査における第6号の認証書が授与  
されました**

認証施設：ホテル天坊 主厨房  
認証区分：飲食店（旅館）  
認 証 日：平成22年6月28日



施設からの申請に基づき、知事が指定した当財団が審査を実施し、衛生管理に積極的に取り組み、衛生管理の方法について県が定める基準を満たしていると認めましたので認証書を授与しました。なお、認証施設は飲食店（旅館）としては県内初の施設となります。

**<制度の概要>**

群馬県では、食品関係事業者の皆様が日々取り組まれている自主的な衛生管理を、積極的に評価する仕組みとして、「食品自主衛生管理認証制度」を創設しました。

この制度は、各施設で行われている食品等の衛生管理が、県が定める基準を満たしていると認められる施設を申請により認証します。これを広く県民に公表することによって、食品による危害を未然に防止し、衛生水準の向上を図ることを目的としています。

**お問い合わせは**

TEL: 027-269-7812（業務部）又は 027-269-7405  
（食品検査室）

制度の詳細は群馬県のホームページ:暮らし、  
食の安全、安全性確保の取組  
<http://www.pref.gunma.jp/>

☆ **財団からのお知らせ** ☆

① 平成22年度協力事業のお知らせ

今年度は、健康教育資材・機材の貸出を行います。

申し込みは原則として、イベントの3ヵ月前からです。健康づくり財団での受け渡しとなり、希望が多数の場合は、調整させていただくこととなりますので、あらかじめご了承ください。

**【貸出資材・機材一覧】**

- ◇ 展示等
  - ・乳がん教育用触診モデル…肩からのもの  
(2体)、両側(5体)
  - ・乳がん教育用パネル…6枚
  - ・骨粗鬆症モデル…1セット

◇ 機器等

- ・脳年齢測定…2台
- ・活力年齢測定  
…画面カラー表示(1台)、  
画面白黒表示(1台)
- ・血管年齢測定 ……1台

※申込先は群馬県健康づくり財団  
総務課 TEL 027-269-7811

編集後記

梅雨が明けた途端、こちら前橋は最高気温38.5度を観測したそうです。いつもなら、夕立が来て夜は気温が下がりますが、それもなく、じっと暑さが過ぎるのを待っている状態です。

皆さんも工夫して、この暑い暑い夏を乗り切ってください。

平成22年7月15日発行

発行人/群馬県健康づくり財団  
理事長 鶴谷 嘉武

〒371-0005

群馬県前橋市堀之下町16番1

電話 027-269-7811 (代表)

連絡先は総務部・総務課

E-mail [kenkougunma@gunma-hf.jp](mailto:kenkougunma@gunma-hf.jp)