

【追補情報】

『食べ物と健康―食品の栄養成分と加工―改訂第二版』

2023 年 4 月 28 日に「日本食品標準成分表(八訂)増補 2023 年」が公表されました。これに伴う教科書に掲載する成分値等の更新のほか、制度改正等による更新箇所について【追補情報】として以下の一覧に示し、該当ページ PDF を提供させていただきます。

※電子教科書版は 2024 年度採用より下記【追補情報】をすべて反映したもので発売中です。

株式会社 同文書院 編集部

掲載箇所	更新前	更新後
第 1 章 1. 食品の分類と流通 p.4 17～18行目	2021(令和 3)年現在,「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」では表 1-2 に示すように食品を18群に分類し, 2,478品目の食品が収載されている。	2023(令和 5)年現在,「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」では表 1-2 に示すように食品を18群に分類し, 2,538品目の食品が収載されている。
第 1 章 1. 食品の分類と流通 p.4 注釈5	* 5 日本食品標準成分表2020年版(八訂) 文部科学省ホームページ https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html	* 5 2020(令和 2)年に公表された「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」について,新たに60食品を追加し,食品成分の追加・更新を行った増補版が2023(令和 5)年 4月に出された。 文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」 https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html
第1章1. 食品の分類と流通 p.4 20～21行目	それぞれ「アミノ酸成分表編2020年版」,「脂肪酸成分表編2020年版」及び「炭水化物成分表編2020年版」が公表されている。	それぞれ「(八訂)増補2023年 アミノ酸成分表編」,「(八訂)増補2023年 脂肪酸成分表編」及び「(八訂)増補2023年 炭水化物成分表編」が公表されている。
第3章2. 野菜類 p.122 1～2行目	日本食品標準成分表2020年版(八訂)では生鮮品とその加工品も含めて, 401種類が記載されている。	日本食品標準成分表(八訂)増補2023年では生鮮品とその加工品も含めて, 413種類が記載されている。
第3章2. 野菜類 p.123 表 3-18	「キャベツ」の成分値を増補2023年に更新	
第3章2. 野菜類 p.124 表 3-20	「キャベツ」の成分値を増補2023年に更新	
第3章2. 野菜類 p.125 表 3-21	「キャベツ」の成分値を増補2023年に更新	
第3章2. 野菜類 p.126 表 3-23	「キャベツ」の成分値を増補2023年に更新	

掲載箇所	更新前	更新後
第3章2. 野菜類 p.126 注釈4	* 4 食物繊維量の分析法 日本食品標準成分表2020年版(八訂) 炭水化物成分表編別表 1 の食物繊維 量には(中略), 随時その値に移行して いる。表中の「じゃがいも」も, 両方の値 が成分表に掲載され	* 4 食物繊維量の分析法 日本食品標準成分表2020年版(八訂) 炭水化物成分表編以降, 別表 1 の食 物繊維量には(中略)随時その値に移 行している。表中の「 キャベツ 」「じゃ がいも」も, 両方の値が成分表に掲載され
第3章7. 海藻類 p.158 表 3-41	「わかめ(素干し)」の成分値を増補 2023年に更新	
第3章7. 海藻類 p.158 表 3-43	「わかめ(素干し)」と「わかめ(素干し, 水戻し)」の成分値を増補2023年に 更新	
第3章11. 魚介類・魚介類 加工品 p.189 表 3-61	「あさり」と「まだこ」の成分値を増補 2023年に更新	
第3章11. 魚介類・魚介類 加工品 p.192 表 3-63	「あさり」の成分値を増補2023年に更新	
第3章11. 魚介類・魚介類 加工品 p.192 表 3-64	「あさり」の成分値を増補2023年に更新	
第4章5. バイオテクノロジー ーと遺伝子組換え食品 p.227 表 4-9		(項目追加) カラシナ 除草剤耐性, 稔性回復性
第4章5. バイオテクノロジー ーと遺伝子組換え食品 p.227.11行～228.2行目	2021(令和3)年現在, ジャガイモ, 大 豆, トウモロコシ, ナタネ, ワタ, テンサ イ, アルファルファ, パパイヤの 8種類	2024(令和6)年現在, ジャガイモ, 大豆 , トウモロコシ, ナタネ, ワタ, テンサイ, アルファルファ, パパイヤ, カラシナの 9種類
第4章5. バイオテクノロジー ーと遺伝子組換え食品 p.228 16行目	GM作物は表 4-9 に示した通り 8種類	GM作物は表 4-9 に示した通り 9種類
第5章1. 食品表示と法令 p.235 22～23行目	特に留意が必要な 7品目 の食品{ 卵, 乳, 小麦, そば, 落花生(ピーナッツ), エビ, カニ }を特定原材料として,	特に留意が必要な 8品目 の食品{ 卵, 乳, 小麦, そば, 落花生(ピーナッツ), エビ, カニ, クルミ }を特定原材料と して,
第5章1. 食品表示と法令 p.235 26～27行目	…キウイフルーツ, 牛肉, クルミ , ゴマ, サケ, サバ, ゼラチン, 大豆, 鶏肉, バナナ, 豚肉, マツタケ , モモ, ヤマノイ モ, リンゴの 21品目 の食品について,	…キウイフルーツ, 牛肉, ゴマ, サケ, サバ, ゼラチン, 大豆, 鶏肉, バナナ, 豚肉, マカダミアナッツ , モモ, ヤマノイ モ, リンゴの 20品目 の食品について,
第5章1. 食品表示と法令 p.235 31行目	…ジャガイモ, ナタネ, ワタ, ビート, アル ファルファ 及び パパイヤの 8品目 …	…ジャガイモ, ナタネ, ワタ, ビート, アル ファルファ, パパイヤ 及びカラシナの 9品目 …

掲載箇所	更新前	更新後
第5章1. 食品表示と法令 p.237 2 JAS法	本文, 注釈, 図 5 - 1 を全面的にさしかえ	
第5章1. 食品表示と法令 p.239 16行目	…糖尿病用組合せ食品及び腎臓病用組合せ食品に分類されている。	…糖尿病用組合せ食品, 腎臓病用組合せ食品及び経口補水液に分類されている。
第5章1. 食品表示と法令 p.239 表 5-8		(項目追加) 病者用食品＞認可基準型の欄に「経口補水液」を追加
第5章1. 食品表示と法令 p.239 表 5-8	出典を右記にさしかえ	出典) 消費者庁, 特別用途食品について https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_special_dietary_uses (2024.04.01)

4) 日本食品標準成分表（食品成分表）による分類

日本食品標準成分表は最も広く利用されている分類方法で、1950（昭和25）年に初版が刊行され、1954（昭和29）年に改訂、1963（昭和38）年に三訂、1982（昭和57）年に四訂、2000（平成12）年に五訂、2005（平成17）年に五訂増補に改められた。さらに2010（平成22）年にはアミノ酸組成から求めたタンパク質量、脂肪酸組成から求めたトリアシルグリセロール当量、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、及びビオチンの7項目を追加して収載し、その呼称を「日本食品標準成分表2010」にすることが文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会から公表された。

四訂食品成分表が公表されて以来、個々の栄養素の機能性が判明したため、それを補完する目的で「日本食品脂溶性成分表：1989（平成元）年」、「日本食品食物繊維成分表：1992（平成4）年」、「日本食品ビタミンD成分表：1993（平成5）年」、「日本食品ビタミンK、B₆、B₁₂成分表：1995（平成7）年」、「五訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表編：2005（平成17）年」、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）脂肪酸成分表編、アミノ酸成分表編及び炭水化物成分表編：2015（平成27）年」が、順次公表された。

2023（令和5）年現在、「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」では表1-2に示すように食品を18群に分類し、2,538品目の食品が収載されている^{*5}。

表1-2 日本食品標準成分表（八訂）増補2023年による分類

番 号	分 類	番 号	分 類
1	穀 類	10	魚介類
2	いも及びでん粉類	11	肉 類
3	砂糖及び甘味類	12	卵 類
4	豆 類	13	乳 類
5	種実類	14	油脂類
6	野菜類	15	菓子類
7	果実類	16	し好飲料類
8	きのこ類	17	調味料及び香辛料類
9	藻 類	18	調理済み流通食品類

***5 日本食品標準成分表（八訂）増補2023年**

2020（令和2）年に公表された「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」について、新たに60食品を追加し、食品成分の追加・更新を行った増補版が2023（令和5）年4月に出された。文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html

また、タンパク質、脂質及び炭水化物（利用可能炭水化物、糖アルコール、食物繊維、有機酸）の組成については、それぞれ「（八訂）増補2023年 アミノ酸成分表編」、「（八訂）増補2023年 脂肪酸成分表編」及び「（八訂）増補2023年 炭水化物成分表編」が公表されている。

5) 食事摂取基準と食事バランスガイド

厚生労働省が2005（平成17）年に「健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準」を設け、「日本人の食事摂取基準2005年版」を策定した。これを参照して“健康な人々の健康維持を保持する目的で、一日の食事適正量（性別、年齢、活動量による異なる）を定めたものが”食事バランスガイドである。その後、厚生労働省は日本人の食事摂取基準を5年ごとに改訂し

2

野菜類

1 野菜の分類

野菜の種類は非常に多く、日本食品標準成分表（八訂）増補2023年では生鮮品とその加工品も含めて、413種類が記載されている。野菜の分類方法はいろいろと考案されているが、代表的な分類法として野菜の利用部位に着目し、葉茎菜類、根菜類、花菜類、果菜類に分類する方法が一般的に使用されている。この分類による主な食品名を表3-17に示す。なお、根菜類のジャガイモ、サツマイモ、サトイモ類などは第3章5. イモ類（p.148～151）に、その詳細を記載した。

2 野菜類の生産

野菜類の生産は農林水産省の「野菜をめぐる情勢」2021（令和3）年によると、2018（平成30）年の作付面積は約40万ヘクタールであり、総生産量は約1,150万トンで、近年横ばい傾向と報告されている。また、2019（令和元）年の野菜の総産出額は約2兆円で農業総産出額の24%程度を占めている。野菜の栽培は、露地栽培、フレーム栽培、水耕栽培、トンネル栽培、温室栽培などで生産されているが、野菜のもつ性質に合わせて、栽培方法が選択されている。

野菜類の生産は、日照時間、風水害及び気温の変動などの自然現象に大き

表3-17 野菜の種類

分類	食用部位	品目名
葉茎菜類	葉	結球性 キャベツ、ハクサイ、レタス、ロメインレタス
		非結球性 シュンギク、リーフレタス、ホウレンソウ、オオバ、パセリ、ツケナ、ネギ、ニラ
		葉柄 フキ、セロリ、ズイキ
		りん葉（茎） タマネギ、ラッキョウ、ニンニク
根菜類	茎	地上茎 アスパラガス、ウド、タケノコ
		地下茎 レンコン
		塊茎 サトイモ、ジャガイモ、ショウガ
		直根 ダイコン、カブ、ニンジン、ゴボウ
花菜類	花	塊根 サツマイモ、ヤマノイモ
		花らい アーティチョーク、カリフラワー、ナバナ、フキノトウ、ブロッコリー、ミョウガ
	花	キク
果菜類	未熟果実	キュウリ、トウガン
	子熟果実	スイートコーン
	完熟果実	メロン、スイカ、カボチャ、トマト、ナス、ピーマン

く影響を受けるため、毎年、生産量は変動する傾向をもっている。さらに、野菜生産に携わる農業従事者の減少や高齢化なども影響し、国産の野菜出荷量が減少し、輸入量が増加する傾向がある。詳細は前述の農林水産省の統計を参照されたい。

3 わが国の野菜消費

厚生労働省による2019（令和元）年の国民健康・栄養調査では、国民の1日1人あたりの野菜摂取量は成人で平均280.5gとなっており、10年間ほぼ横ばいである。2012（平成24）年に策定された健康日本21（第2次）^{*1}では、成人の野菜類の摂取目標量を1日350g以上という数値を掲げているが、各世代間で野菜摂取目標量を下回っており、特に若年層においては野菜摂取量が大幅に不足している。そのため健康を維持・増進するためにも野菜類の摂取増加が望まれている。

^{*1} 健康日本21(第2次)
健康日本21を全面改定したもので、2013（平成25）年より10年間使用される国民健康づくり運動の基本方針である。

4 野菜類の品目

わが国ではきわめて多種類の野菜が栽培されているが、生産量まで把握されているのは約100品目である。その中で全国的に流通し、特に消費量が多く、栄養学的にみても重要な野菜14品目を、野菜生産出荷安定法^{*2}で指定野菜と定めている。指定野菜の種類とその一般成分を表3-18に示す。また、地域農業振興の重要性を考慮して指定野菜に準ずる重要な野菜類35品目を特定野菜に定めている。特定野菜の種類を表3-19に示す。なお、指定野菜と特定野菜以外に、都道府県において生産される多様な野菜を産地の育成、消費ニーズを踏まえた野菜の安定供給、及び産地の状況などを考慮して地域特産野菜類に指定し、その生産を推奨している。指定野菜、特定野菜、地域特産野菜のいずれもが農林水産省の所管のもとで調整されている。なお、詳細は農林水産省のホームページを参照されたい。

^{*2} 野菜生産出荷安定法
野菜生産出荷安定法は1966（昭和41）年から施行された法律である。指定野菜は消費量が相対的に多い野菜で、その種類及び通常の出荷時期は政令により定められている。

表3-18 指定野菜類の一般成分（g/100g）

種 類		水 分	タンパク質	脂 質	炭水化物	灰 分
葉茎菜類	キャベツ（結球葉，生）	92.9	1.2	0.1	5.2	0.5
	はくさい（結球葉，生）	95.2	0.8	0.1	3.2	0.6
	ほうれんそう（葉，通年平均，生）	92.4	2.2	0.4	3.1	1.7
	レタス（土耕栽培，結球葉，生）	95.9	0.6	0.1	2.8	0.5
	根深ねぎ（葉，軟白，生）	89.6	1.4	0.1	8.3	0.5
	たまねぎ（りん茎，生）	90.1	1.0	0.1	8.4	0.4
根菜類	だいこん（根，皮つき，生）	94.6	0.5	0.1	4.1	0.6
	にんじん（根，皮つき，生）	89.1	0.7	0.2	9.3	0.8
	じゃがいも（塊茎，皮なし，生）	79.8	1.8	0.1	17.3	1.0
	さといも（球茎，生）	84.1	1.5	0.1	13.1	1.2
果菜類	きゅうり（果実，生）	95.4	1.0	0.1	3.0	0.5
	赤色トマト（果実，生）	94.0	0.7	0.1	4.7	0.5
	な す（果実，生）	93.2	1.1	0.1	5.1	0.5
	青ピーマン（果実，生）	93.4	0.9	0.2	5.1	0.4

出典）文部科学省「日本食品標準成分表（8訂）増補2023年」より抜粋

表3-19 主な特定野菜の種類

分 類	品 目
葉茎菜類	コマツナ、ミツバ、チンゲンサイ、フキ、シュンギク、セルリー、アスパラガス、ニラ、カリフラワー、ニンニク、ブロッコリー、ミズナ
果菜類	カボチャ、サヤインゲン、スイートコーン、ソラマメ（乾燥したものを除く）、エダマメ、サヤエンドウ、グリーンピース
根菜類	カブ、ゴボウ、レンコン、ヤマノイモ、カンショ
果実的野菜	イチゴ、スイカ、メロン（温室メロンを含む）
香辛野菜	ショウガ

出典）農林水産省「野菜生産出荷統計」2020より抜粋

5 野菜類の成分

表3-18に示したように、指定野菜の水分は80～96%と一般成分の中で最も多く含有されている。炭水化物はジャガイモやサトイモなどのイモ類を除き2.8～9.3%、タンパク質は0.5～2.2%、灰分は0.4～1.7%含まれ、いずれの成分も野菜の種類によって差異が大きい。脂質は0.1～0.4%と少なく、野菜が脂質の供給源にはならないと考えられる。

指定野菜類のミネラル含有量を表3-20に示す。ミネラル含有量の中で最も多く含まれるのがカリウム（K）で、190～690mg/100g 含まれ、野菜の種類によって差異が大きい。ジャガイモとサトイモのカルシウム（Ca）は4mgと10mg/100g 含まれ、他の根菜類や葉茎菜類の17～49mg/100g に比べて、イモ類のCa含有量は少ない傾向を示している。その他のミネラルは、ナトリウム（Na）Tr～28mg/100g、マグネシウム（Mg）8～69mg/100g、リン（P）18～55mg/100g、鉄（Fe）0.2～2.0mg/100g、亜鉛（Zn）0.1～0.7mg/100g、銅（Cu）0.02～0.15mg/100g、

表3-20 指定野菜類のミネラル含有量（mg/100g）

種 類		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	Mn
葉茎菜類	キャベツ（結球葉，生）	5	190	42	14	26	0.3	0.1	0.02	0.13
	はくさい（結球葉，生）	6	220	43	10	33	0.3	0.2	0.03	0.11
	ほうれんそう（葉，通年平均，生）	16	690	49	69	47	2.0	0.7	0.11	0.32
	レタス（土耕栽培，結球葉，生）	2	200	19	8	22	0.3	0.2	0.04	0.13
	根深ねぎ（葉，軟白，生）	Tr※	200	36	13	27	0.3	0.3	0.04	0.12
	たまねぎ（りん茎，生）	2	150	17	9	31	0.3	0.2	0.05	0.15
根菜類	だいこん（根，皮つき，生）	19	230	24	10	18	0.2	0.2	0.02	0.04
	にんじん（根，皮つき，生）	28	300	28	10	26	0.2	0.2	0.05	0.12
	じゃがいも（塊茎，皮なし，生）	1	410	4	19	47	0.4	0.2	0.09	0.37
	さといも（球茎，生）	Tr	640	10	19	55	0.5	0.3	0.15	0.19
果菜類	きゅうり（果実，生）	1	200	26	15	36	0.3	0.2	0.11	0.07
	赤色トマト（果実，生）	3	210	7	9	26	0.2	0.1	0.04	0.08
	なす（果実，生）	Tr	220	18	17	30	0.3	0.2	0.06	0.16
	青ピーマン（果実，生）	1	190	11	11	22	0.4	0.2	0.06	0.10

※Tr：微量（最小記載量の1/10以上含まれているが5/10未満であるもの）

出典）文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」より抜粋

マンガン (Mn) 0.04～0.37mg/100g など、それらの含有量は非常に少なく、また、いずれのミネラルも野菜の種類によって含有量に大差がみられる。

指定野菜類の主なビタミン含有量を表3-21に示す。指定野菜は各種ビタミンを含有するが、ビタミンA（レチノール活性当量）はTr～720μg/100gの範囲で含まれ、特にホウレンソウは350μg/100g、ニンジン720μg/100gを含み、他の野菜類に比べ高含量である。抗酸化作用を有するビタミンE（α-トコフェロール）は葉茎菜類にTr～2.1mg/100g含まれ、また、血液凝固や骨の代謝に関与するビタミンKは特にホウレンソウに270μg/100g含まれ、緑黄色野菜に多い（表3-21参照）。

水溶性ビタミンは葉酸とビタミンCの含有量が高く、葉酸^{*3}は15～210μg/100gの範囲で含まれ、特にホウレンソウは210μg/100gと高含量であり、葉酸のよい供給源となっている。抗酸化作用、鉄の吸収促進作用及び壊血病の予防や治療、コラーゲンの生合成などに不可欠のビタミンCは4～76mg/100gの範囲で含まれているが不安定であり、特に貯蔵中や調理・加工中に減少する。調理によるビタミンCの損失を表3-22に示す。野菜の種類にもよるが、一般に調理の“炒める操作”より、“煮る、またはゆでる操作”の方がビタミンCの損失が高い傾向を示している。

***3 葉 酸**
ホウレンソウに多量に含まれるため、葉酸は最初にホウレンソウから単離された。

表3-21 指定野菜類のビタミン含有量（100gあたり）

種 類		レ 活 性 ノ 当 量 ル	α ト コ フ エ ロ ール	K	B ₁	B ₂	ナ イ ア シ ン	葉 酸	C
		(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)
葉 茎 菜 類	キャベツ（結球葉，生）	2	0.1	79	0.04	0.03	0.2	66	38
	はくさい（結球葉，生）	8	0.2	59	0.03	0.03	0.6	61	19
	ほうれんそう（葉，通年平均，生）	350	2.1	270	0.11	0.20	0.6	210	35
	レタス（土耕栽培，結球葉，生）	20	0.3	29	0.05	0.03	0.2	73	5
	根深ねぎ（葉，軟白，生）	7	0.2	8	0.05	0.04	0.4	72	14
	たまねぎ（りん茎，生）	0	Tr ^{*1}	0	0.04	0.01	0.1	15	7
根 菜 類	だいこん（根，皮つき，生）	(0) ^{*2}	0	Tr	0.02	0.01	0.3	34	12
	にんじん（根，皮つき，生）	720	0.4	17	0.07	0.06	0.8	21	6
	じゃがいも（塊茎，皮なし，生）	0	Tr	1	0.09	0.03	1.5	20	28
	さといも（球茎，生）	Tr	0.6	(0)	0.07	0.02	1.0	30	6
果 菜 類	きゅうり（果実，生）	28	0.3	34	0.03	0.03	0.2	25	14
	赤色トマト（果実，生）	45	0.9	4	0.05	0.02	0.7	22	15
	な す（果実，生）	8	0.3	10	0.05	0.05	0.5	32	4
	青ピーマン（果実，生）	33	0.8	20	0.03	0.03	0.6	26	76

^{*1} Tr：微量
^{*2} (0)：推定値0（未測定であるが、文献等により含まれていないと推定されたもの）
 出典）文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」より抜粋

表3-22 野菜類の調理によるビタミンCの損失 (%)

種 類	ゆでる	煮 る	炒める
ホウレンソウ	44	52	18
キャベツ	37	42	25
ハクサイ	43	53	26
モヤシ	42	36	47
ネ ギ	48	37	21
タマネギ	34	33	23
カボチャ	29	37	17
レンコン	35	29	28
ダイコン	33	32	38
カ ブ	17	39	25
ニンジン	18	10	19
サヤエンドウ	43	25	16

出典) 吉田企世子『野菜と健康の科学』養賢堂, p.61, 1994

6 野菜類に含まれる特殊成分

栄養成分以外で特徴的な性質をもつ特殊成分を以下に記載する。

1) 食物繊維

食物繊維はヒトの消化酵素で消化されない難消化性物質の総称で、野菜類に含まれる主な成分は難消化性多糖類と植物細胞壁に存在するリグニンである。日本食品標準成分表には、水溶性食物繊維、不溶性食物繊維及び総量に分けて記載されている。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に生理作用の違いがあるといわれているが詳細は不明である。指定野菜類に含まれる食物繊維量を表3-23に示す。野菜類に含まれる不溶性食物繊維は水溶性食物繊維よりも多く含まれる傾向がある。

2019（令和元）年度の国民健康・栄養調査によると20歳以上の1人1日あたりの食物繊維の平均摂取量は16.0～21.2gで、そのうち水溶性食物繊維

表3-23 指定野菜類の食物繊維量 (g/100g)

種 類	総 量	水溶性	不溶性
葉茎菜類	キャベツ（結球葉，生）	1.8 ^{*4}	0.4 ^{*4}
	はくさい（結球葉，生）	1.3	0.3
	ほうれんそう（葉，通年平均，生）	2.8	0.7
	レタス（土耕栽培，結球葉，生）	1.1	0.1
	根深ねぎ（葉，軟白，生）	2.5	0.3
	たまねぎ（りん茎，生）	1.5	0.4
根菜類	だいこん（根，皮つき，生）	1.4	0.5
	にんじん（根，皮つき，生）	2.8	0.7
	じゃがいも（塊茎，皮なし，生）	1.2 ^{*4}	0.4 ^{*4}
	さといも（球茎，生）	2.3	0.8
果菜類	きゅうり（果実，生）	1.1	0.2
	赤色トマト（果実，生）	1.0	0.3
	な す（果実，生）	2.2	0.3
	青ピーマン（果実，生）	2.3	0.6

出典) 文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年 炭水化物成分表編」より抜粋

^{*4} 食物繊維量の分析法
日本食品標準成分表
2020年版(八訂)炭水化物成分表編以降、別表1の食物繊維量には、従来のプロスキー変法による値と、新たに国際的に認められた重量法と HPLC法を組み合わせた分析法(AOAC2011.25 法)による成分値も記載されるようになり、随時その値に移行している。表中の「キャベツ」「じゃがいも」も、両方の値が成分表に掲載されているが、分析法による違いが大きいことから、現時点では他の野菜類と同じくプロスキー変法の値を使用することにした。

表3-41 海藻中の主な脂肪酸含量 (mg/可食部100g)

海 藻	脂 質 (g/100g)	C16:0	C18:0	C18:2 n-6	C20:2 ^{*1} n-6	C20:3 ^{*2} n-6	C20:4 ^{*3} n-3	C20:4 ^{*4} n-6	C20:5 ^{*5} n-3
あまのり (ほしのり)	3.7	500	14	39	20	41	18	98	1,200
まこんぶ (素干し)	1.3	220	21	77	1	5	5	110	51
干しひじき (ステンレス釜, 乾)	3.2	480	18	82	-	7	15	220	110
わかめ (素干し)	2.6	(120) ^{*6}	(8)	(74)	(0)	(6)	(0)	(160)	(150)

^{*1} イコサジエン酸 ^{*2} イコサトリエン酸 ^{*3} イコサテトラエン酸 ^{*4} アラキドン酸

^{*5} イコサペンタエン酸 ^{*6} () は推計値を示す。

出典) 文部科学省「日本食品標準成分表 (八訂) 増補 2023年 脂肪酸成分表編」より抜粋

4) 炭水化物

主な海藻中の炭水化物は乾物中に41～64%含まれる (表3-40参照)。炭水化物のほとんどは食物繊維で難消化性多糖類である。表3-42に各種海藻類の食物繊維含量を示す。

海藻中の多糖類は粘性多糖類が多く含まれ、また、硫酸基を有するという特徴をもつ。特にワカメ、コンブ、モズクなどの褐藻類は、アルギン酸、フコイダン、ラミナランなどの多糖類を含み、テングサ、オゴノリなどの紅藻類は、寒天、カラゲナン、ポルフィランなどを含有する。

5) 無機質 (ミネラル)

海藻中の無機質は海水中のミネラルを、その藻体が必要とする量を吸収して利用する。ほとんどの海藻は甲状腺ホルモンの構成成分であるヨウ素^{*5}含量が高い。このほかNa, K, Mg, Ca, Pの含量も高い。海藻中のこれらミネラルの含量を表3-43に示す。なお、海藻を20分間水戻しすると、ヨウ素はコンブで90%, ワカメやヒジキで約30%溶出されるとの報告がある。

6) ビタミン

海藻中にはビタミンA, E, B₁, B₂, B₆, B₁₂, ナイアシン, 葉酸, Cなど脂溶性及び水溶性ビタミンが多数含有される。アマノリの干しノリはA (レチノール活性当量), B₁, ナイアシン, B₁₂が100gあたり、それぞれ3,600μg, 1.2mg, 12.0mg, 78.0μgと他の海藻よりきわめて含量が高い。

*5 ヨウ素 (I)

甲状腺ホルモンの構成成分であるが、過剰に摂取すると甲状腺腫が起きる。また、バセドウ病の患者はヨウ素を摂取すると症状が悪化する。中国やアフリカ内陸部、また、スイスなどの国ではヨウ素が不足するため食塩にヨウ素を入れている。

表3-42 海藻中の食物繊維 (g/100g)

海 藻	食物繊維総量
緑藻類	
あおのり (素干し)	35.2
あおさ (素干し)	29.1
かわのり (素干し)	41.7
褐藻類	
わかめ (乾燥, 素干し)	29.8
ひじき (ほしひじき, ステンレス釜, 乾)	51.8
がごめこんぶ (素干し)	34.2
まこんぶ (素干し)	32.1
ながこんぶ (素干し)	36.8
みついしこんぶ (素干し)	34.8
りしりこんぶ (素干し)	31.4
紅藻類	
えごのり (素干し)	53.3
おごのり (塩蔵, 塩抜き)	7.5
あまのり (ほしのり)	31.2

出典) 文部科学省「日本食品標準成分表 (八訂) 増補2023年」より抜粋

表3-43 海藻中の数種ミネラル含量 (100gあたり)

種 類	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	P (mg)	I (μg)
まこんぶ (素干し)	2,600	6,100	780	530	180	200,000
わかめ (素干し)	6,400	6,000	830	1,000	350	10,000
わかめ (素干し, 水戻し)	260	440	100	96	35	1,300
ひじき (ステンレス釜, 乾)	1,800	6,400	1,000	640	93	45,000

出典) 文部科学省「日本食品標準成分表 (八訂) 増補 2023年」より抜粋

表 3-61 魚介類可食部（生）の一般成分（g/100g）

	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	灰分
まがれい	77.8	19.6	1.3	0.1	1.2
ひらめ（天然）	76.8	20.0	2.0	Tr.*	1.2
まだい（天然）	72.2	20.6	5.8	0.1	1.3
かつお（春獲り）	72.2	25.8	0.5	0.1	1.4
かつお（秋獲り）	67.3	25.0	6.2	0.2	1.3
まあじ（皮つき）	75.1	19.7	4.5	0.1	1.3
しろさけ	72.3	22.3	4.1	0.1	1.2
まいわし	68.9	19.2	9.2	0.2	1.2
まさば	62.1	20.6	16.8	0.3	1.1
うなぎ（養殖）	62.1	17.1	19.3	0.3	1.2
さんま（皮つき）	55.6	18.1	25.6	0.1	1.0
あさり	90.3	5.7	0.7	0.4	2.7
はまぐり	88.8	6.1	0.6	1.8	2.8
しじみ	86.0	7.5	1.4	4.5	1.2
かき（養殖）	85.0	6.9	2.2	4.9	2.1
さざえ	78.0	19.4	0.4	0.8	1.4
するめいか	80.2	17.9	0.8	0.1	1.3
まだこ	81.1	16.1	0.9	0.2	1.7
くるとまゑび（養殖）	76.1	21.6	0.6	Tr.	1.7
ずわいがに	84.0	13.9	0.4	0.1	1.6

* Tr.：微量

出典）文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023年」より抜粋

魚介類のタンパク質は必須アミノ酸のすべてを含み、アミノ酸価が100のものが多く、良質のタンパク質給源といえる。とくに、魚類タンパク質の構成アミノ酸はリシンが多く、白米や小麦など穀類の第一制限アミノ酸であるリシンを補うためには適した食品である。和食の基本となる米と魚の組み合わせは互いのタンパク質の栄養価を補足する効果がある。

また、魚介類筋肉のタンパク質を性状により筋原線維タンパク質、筋形質タンパク質、筋基質タンパク質に分類すると、それぞれのタンパク質全体に占める割合は60～70%、20～40%、1～4%である。筋原線維タンパク質は筋線維を構成するミオシンやアクチンなどのタンパク質からなり、塩溶液に溶解する性質がある。筋形質タンパク質は多くの酵素類やミオグロビンなどの色素タンパク質を含み、水溶性である。筋基質タンパク質は結合組織であり、コラーゲンやエラスチンが主成分で筋隔膜や細胞の膜を構成している。魚肉の筋基質タンパク質は畜肉よりも少ないことが特徴である。魚肉を加熱すると筋節は硬く凝固するのに対して、筋隔膜はゼラチン質に変化するため、筋節ではがれやすくなる。

表 3-63 魚介類可食部（生）のビタミン含量（100g あたり）

ビタミン A (レチノール活性当量 μ g)		ビタミン D (μ g)		ビタミン E (α -トコフェロール mg)		ビタミン B ₁ (mg)		ビタミン B ₂ (mg)		ナイアシン (mg)	
うなぎ（養殖）	2,400	かわはぎ	43.0	うなぎ（養殖）	7.4	こい（養殖）	0.46	どじょう	1.09	かつお (春獲り)	19.0
ぎんだら	1,500	まいわし	32.0	にじます (海面養殖，皮つき)	5.5	うなぎ（養殖）	0.37	まいわし	0.39	くろまぐろ (赤身)	14.0
あなご	500	さんま (皮つき)	16.0	ぎんだら	4.6	ぶり（成魚）	0.23	ぶり（成魚）	0.36	まさば	12.0
うるめいわし	130	すずき	10.0	めばる	1.5	まさば	0.21	まがれい	0.35	さわら	9.5
はも	59	ぶり（成魚）	8.0	どじょう	0.6	にじます (海面養殖，皮つき)	0.17	まさば	0.31	ぶり（成魚）	9.5
まいわし	8	まさば	5.1	さわら	0.3	しろさけ	0.15	さんま (皮つき)	0.28	まいわし	7.2
ほたるいか	1,500	するめいか	0.3	あまえび	3.4	あかがい	0.20	はまぐり	0.16	するめいか	4.0
おきあみ	180	かき（養殖）	0.1	するめいか	2.1	はまぐり	0.08	かき（養殖）	0.14	くるまえび (養殖)	3.8
うに	58	あさり	0.1	しじみ	1.7	するめいか	0.07	まだこ	0.08	かき（養殖）	1.5
しじみ	33	いせえび	(0)	くるまえび（養殖）	1.6	まだこ	0.03	くるまえび (養殖)	0.06	はまぐり	1.1

出典）文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023年」より抜粋

表 3-64 魚介類可食部（生）のミネラル含量（mg/100g）

	Na	K	Ca	P	Fe
あゆ（天然）	70	370	270	310	0.9
まいわし	81	270	74	230	2.1
うなぎ（養殖）	74	230	130	260	0.5
かつお（秋獲り）	38	380	8	260	1.9
しろさけ	66	350	14	240	0.5
まだい（天然）	55	440	11	220	0.2
どじょう	96	290	1,100	690	5.6
くろまぐろ（天然，赤身）	49	380	5	270	1.1
わかさぎ	200	120	450	350	0.9
あさり	800	140	66	82	2.2
かき（養殖）	460	190	84	100	2.1
しじみ	180	83	240	120	8.3
するめいか	210	300	11	250	0.1
まだこ	390	300	15	160	0.6
くるまえび（養殖）	170	430	41	310	0.7

出典）文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023年」より抜粋

とによる。ヘム鉄は非ヘム鉄より吸収されやすく，魚肉の Fe は植物性の Fe より吸収されやすい。Ca は陸上動物では筋肉 100g 中，数 mg 程度しか含まれないのに対し，魚肉では数 mg から 100mg 以上含まれるものもある。とくに，丸ごと食する魚介類は Ca のよい給源といえる。

表 4-8 GM作物生産国の栽培面積と栽培作物

国 名	栽培面積 (ha)	作 物
アメリカ	7,150	トウモロコシ, ダイズ, ワタ, アルファルファ, ナタネ, テンサイ, ジャガイモ, パパイア, スクワッシュ, リンゴ
ブラジル	5,280	ダイズ, トウモロコシ, ワタ, サトウキビ
アルゼンチン	2,400	ダイズ, トウモロコシ, ワタ, アルファルファ
カナダ	1,250	ナタネ, ダイズ, トウモロコシ, サトウキビ, アルファルファ, ジャガイモ
インド	1,190	ワタ
パラグアイ	410	ダイズ, トウモロコシ, ワタ
中国	320	ワタ, パパイア
南アフリカ	270	トウモロコシ, ダイズ, ワタ
パキスタン	250	ワタ
ボリビア	140	ダイズ

出典) バイテク情報普及会, 世界での栽培状況

https://cbijapan.com/about_use/cultivation_situation/ (2023.05.02)

チンで開始され, その後, 世界各国で生産が行われ, 2019 (平成31) 年では GM 作物の作付面積は1億9,000 万ヘクタール以上 (日本の作付面積440 万ヘクタールの約43 倍) にも達し, 今後益々, GM 作物の種類, 生産国及び作付面積の増加が見込まれている。2019 (平成31) 年度の調査では世界29 カ国で GM 作物を生産しているが, 上位10 カ国の作付面積及び栽培作物名を表4-8に示す。

日本では厚生労働省において許可されたもの以外の GM 作物の生産は禁止されている。大豆, ナタネなどの原料の大半を主にアメリカやカナダからの輸入に頼っている現状では, GM 作物の意図せぬ混入は避けられない状態

表 4-9 厚生労働省の安全性審査を経たGM作物

作 物	性 質
ジャガイモ	害虫抵抗性, ウイルス抵抗性, アクリルアミド産生低減, 疫病抵抗性, 打撲黒斑低減
ダイズ	除草剤耐性, 高オレイン酸形質, 害虫抵抗性, 低飽和脂肪酸
テンサイ	除草剤耐性
トウモロコシ	害虫抵抗性, 除草剤耐性, 高リシン形質, 耐熱性 α -アミラーゼ産生, 乾燥耐性, 組織特異的除草剤耐性, 収量増大の可能性の向上
ナタネ	除草剤耐性, 雄性不稔性, 稔性回復性
ワタ	除草剤耐性, 害虫抵抗性
アルファルファ	除草剤耐性, 低リグニン
パパイア	ウイルス抵抗性
カラシナ	除草剤耐性, 稔性回復性

出典) 厚生労働省, 安全性審査の手続を経た旨の公表がなされた遺伝子組換え食品及び添加物一覧

<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/001228239.xlsx> (2024.04.01)

にある。内閣府食品安全委員会で審査を受けたあと、厚生労働省において認可された GM 作物は、表4-9に示すように、2024（令和6）年現在、ジャガイモ、大豆、トウモロコシ、ナタネ、ワタ、テンサイ、アルファルファ、パパイヤ、カラシナの9種類あり、除草剤耐性または害虫抵抗性など、生産者の利益を重視した作物が多い。しかし、日本の消費者は GM 作物の安全性に対して危惧の念をもっているため、調理・加工食品に利用する GM 作物の国内生産は実験的規模でしか行われていないのが現状である。

一方、米の生産において、 β -カロテンや鉄分の増加、あるいはアレルギーとなるタンパク質や酒造の際に雑味の原因となるグルテリンを減らしたイネなど消費者や加工業者のメリットを重視した GM 作物も開発されている。

遺伝子組換え技術は医薬品や工業原材料の生産など、応用が期待される分野が多岐にわたる。しかし、その一方で長期間摂取し続けた時の影響や生態系への影響^{*3}など不明な部分も多い技術である。

4) わが国における安全性審査

わが国において GM 食品は厚生労働省、GM 飼料は農林水産省の管轄下にあり、2003（平成15）年に施行された食品安全基本法に基づき内閣府に発足した食品安全委員会の意見を聴いた上で個々の食品や飼料の安全性を審査している。わが国で認可された GM 作物は表4-9に示した通り9種類にのぼるが、今後も増え続けると思われる。最新の情報は厚生労働省医薬食品局食品安全部の遺伝子組換え食品ホームページから得ることができる。

わが国の GM 食品の安全性審査は、1993（平成5）年 OECD（経済協力開発機構）報告書及び2003（平成15）年 FAO（国連食糧農業機構）と WHO（世界保健機構）の合同食品規格委員会（Codex）のガイドラインに提唱されている実質的同等性^{*4}（Substantial Equivalence）の概念を取り入れている。一方、消費者の側からはより安全な食品を手にしたいという要求は根強くあり、食品リスク情報の開示と追跡可能性（Traceability）の確保のための努力が進められている。

5) ゲノム編集食品

ゲノム編集とは、部位特異的ヌクレアーゼ（核酸分解酵素）を利用して標的遺伝子を改変する技術である。この技術は2005（平成17）年頃から存在するが、2012（平成24）年に CRISPR/Cas9（クリスパー・キャスナイン）システムが導入されてからは、編集の効率が飛躍的に向上した。CRISPR とは1987（昭和62）年に大腸菌から発見された反復クラスター配列であり、Cas9 が部位特異的ヌクレアーゼであるが、多くの細菌でバクテリオファージ（細菌に感染するウイルス）に対する耐性獲得機構であることがわかっている。

この技術を応用すれば、特定の遺伝子を取り除くこと（ノックアウト）、新規遺伝子を特定の箇所に導入すること（ノックイン）の両方が可能であるが、現在開発が進められているゲノム編集食品のほとんどがノックアウトであることから、実質的同等性が損なわれないとして厚生労働省は届出のみで安全性審査を課していない。

*3 生態系への影響

GM 作物の生態系への悪影響を低減するため、GM 作物が二世代目に降不稔となり拡散しないように遺伝子を改変する技術（いわゆるターミネーター技術）の研究も盛んに行われている。

*4 実質的同等性

人類の歴史の中で食経験を積み重ねてきた食品を安全とみなし、それと比較して遺伝子組換えによって新たに生じる成分及びその影響のみが安全性評価の対象となるという考え方。

4) 栄養機能食品

保健機能食品の一つで身体の成長、発達、健康維持に必要な栄養成分の補給や補完を目的とした食品をいう。定められた基準を満たしていれば、所管省庁などに許可申請や届け出の必要はない。表示の対象は、n-3系脂肪酸、ミネラル6種及びビタミン13種である（表5-6参照）。各成分の補給量には基準があり、食品は1日あたりの摂取目安量の上限值と下限値の範囲内にある必要がある。また、栄養成分の機能表示だけでなく、摂取する上での注意事項なども表示する必要がある。

5) 機能性表示食品

疾病に罹患していない者（未成年者、妊娠を計画している者を含む妊産婦及び授乳婦を除く）に対し、機能性関与成分によって健康の維持及び増進に資する特定の保健の目的（疾病リスクの低減に係るものを除く）が期待できる旨を、食品の容器包装に表示することができる。事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品であり、販売前に事業者は安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁長官へ届け出る必要がある。製品には届出番号が表示されているため、安全性や機能性の根拠に関する科学的根拠の情報を、消費者庁のウェブサイトでも誰でも検索することができる。

6) アレルギー表示

特定の食品を摂取した際、免疫反応が過剰に作用して異常な症状を呈する場合がある。これを食物アレルギーというが、症例数が多いものや症状が重篤で生命に関わるものがあるため、特に留意が必要な8品目の食品（卵、乳、小麦、そば、落花生（ピーナッツ）、エビ、カニ、クルミ）を特定原材料として、食品のアレルギー表示が義務づけられている。また、特定原材料に準ずるものとして、アーモンド、アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ゴマ、サケ、サバ、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、モモ、ヤマノイモ、リンゴの20品目の食品について、アレルギー表示が推奨されている。

7) 遺伝子組換え食品表示

日本で安全性が確認されている遺伝子組換え作物は、大豆、トウモロコシ、ジャガイモ、ナタネ、ワタ、ビート、アルファルファ、パパイヤ及びカラシナの9品目であり、それらの加工食品が販売されている。遺伝子組換え作物を含む食品は、原料中の重量割合として遺伝子組換え作物が上位3位以内で、かつ全重量の5%以上含まれる場合に表示が必要である。表示方法は、遺伝子組換え作物を原料として使用している場合には「遺伝子組換え〇〇使用」と、遺伝子組換え作物と非遺伝子組換え作物を分けずに使用している場合には、「遺伝子組換え不分別」と表示しなければならない。

非遺伝子組換え農作物を分別して使用している場合は、「遺伝子組換え〇〇不使用」などと表示できるが、義務ではなく任意表示となっている。この表示を行う場合には、分別生産流通管理（IP ハンドリング）^{*3}に基づいて行

***3 IP ハンドリング (Identity Preserved Handling)**

海外の農場から日本の食品製造業者にいたるまでの各段階で、遺伝子組換え農作物の混入が起らないように管理し、そのことを書類で証明しなければならないシステム。これができない場合は不分別として取り扱う。

われ、その証明書が必要となる。

2 JAS 法

JAS 法は正式には“日本農林規格等に関する法律”のことをいい、農林水産省が所管省庁である。この法律は、農林物資が一定の品質や特別な生産方法でつくられていることを保証する JAS 規格制度に関するものである。農林物資とは、酒類、医薬品などを除く飲食物品、油脂、農産物、林産物、畜産物、水産物及びこれらを原料または材料として製造・加工された国内生産品や輸入品を意味している。

JAS 規格の基準には、①農林物資そのものの品質、生産方法などについての基準^{*4・5・6}、②農林物資を取り扱う事業者等が遵守すべき基準、③農林物資に関する試験方法を定めたものなどがある。定められた基準を満たした製品や事業者は、JAS 法に従った上で、JAS マークまたは JAS 登録標章を使用することができる。また、標準化を目的として制定された JAS を満たすもの^{*4}や有機 JAS を満たすもの^{*5}、相当程度明確な特色がある JAS を満たすもの^{*6}などに表示できるマークがある(図 5-1 参照)。JAS 規格に適合していると判定することを“格付け”といい、格付けを行うかどうかは製造業者に任されている。

有機 JAS に関して、現在有機生産された食品には、農産物、畜産物、加工食品、飼料、藻類があり、有機 JAS 規格基準が定められている。それらの基準が第三者の登録認定機関で認められた食品に、有機 JAS マークの貼付や「有機」「オーガニック」などの表示をすることができる。



図5-1 各種JASマーク

3 健康増進法

わが国の急速な高齢化の進展及び疾病構造の変化を考慮し、国民の健康増進の総合的な推進に関する基本的な事項を定め、国民の栄養改善や国民の健康増進を図ることを目的とした法律である。①国民健康・栄養調査、②保健指導、③特定給食施設、④特別用途表示、⑤雑則、⑥罰則などが定められている。

1) 特定保健用食品

特定保健用食品^{*7}及び条件付き特定保健用食品^{*8}は、特定の保健の用途

*4 JAS

従来の一般的な JAS として、即席めん、乾めん類、マカロニ類、ジャム類、果実飲料など多数の規格が定められている。

*5 有機 JAS

有機 JAS 規格の主な概要は以下となる。

(1) 有機農産物

①堆肥等による土づくりを行い、播種・植付け前 2 年以上及び栽培中に（多年生作物の場合は収穫前 3 年以上）、原則として化学的肥料及び農薬は使用しない

②遺伝子組換え種苗は使用しない

(2) 有機畜産物

①飼料は主に有機飼料を与える

②野外への放牧などストレスを与えずに飼育する

③抗生物質等を病気の予防目的で使用しない

④遺伝子組換え技術を使用しない

(3) 有機加工食品

①化学的に合成された食品添加物や薬剤の使用は極力避ける

②原材料は水と食塩を除いて、95%以上が有機農産物、有機畜産物または有機加工食品である

③薬剤により汚染されないよう管理された工場で製造を行う

④遺伝子組換え技術を使用しない

*6 特色 JAS

日本産品・サービスのさらなる差別化やブランド化に向け、消費者に高付加価値やこだわり、優れた品質・技術などを分かりやすくアピールした製品に貼付できる。熟成ハム類、熟成ソーセージ類、熟成ベーコン類、地鶏肉、手延べ干し麺などがある。

*7 特定保健用食品

特定保健用食品には次の3つも含まれる。

(疾病リスク低減表示)

関与成分の疾病リスク低減効果が医学的・栄養学的に確立されている場合、疾病リスク低減表示を認める特定保健用食品。関与成分として、カルシウムと葉酸がある。

(規格基準型)

特定保健用食品としての許可実績が十分であるなど科学的根拠が蓄積されている関与成分について規格基準を定め、消費者委員会の個別審査なく、消費者庁において規格基準に適合するか否かの審査を行い、許可する特定保健用食品。

(再許可等)

すでに許可を受けている食品について、商品名や風味等の軽微な変更等をした特定保健用食品。

*8 条件付き特定保健用食品

特定保健用食品の審査で要求している有効性の科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認される食品を、限定的な科学的根拠である内容の表示をすることを条件として許可する特定保健用食品。

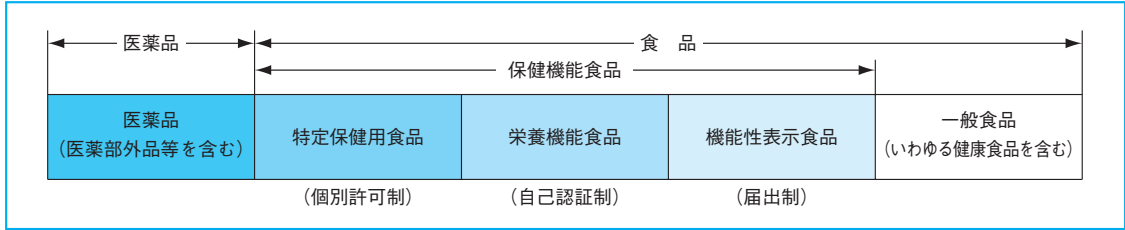


図5-2 保健機能食品の位置づけ

を表示して販売される食品であり、健康増進法第26条で食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品として定義づけられている（図5-2参照）。特定保健用食品として販売するためには、製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、さらに表示について消費者庁の許可を受ける必要がある。許可された食品には、認可マーク（図5-3参照）をつけることができる。公益財団法人日本健康・栄養食品協会では特定保健用食品を用途別に分類している（表5-7参照）。

2) 特別用途食品

特別用途食品とは、乳児、幼児、妊産婦、病者などの発育、健康の保持・回復などに適するという特別の用途に使用される食品で、特別用途食品として食品を販売するには消費者庁の認可を受ける必要がある（図5-4参照）。病者用食品（許可基準型と個別評価型の2種類）、妊産婦・授乳婦用粉乳、乳児用調製乳及びえん下困難者用食品がある。表5-8に示すように許可基準型病者用食品は、低タンパク質食品、アレルゲン除去食品、無乳糖食品、総合栄養食品、糖尿病用組合せ食品、腎臓病用組合せ食品及び経口補水液に分類されている。健康増進法に基づく「特別の用途に適する旨の表示」の許可には特定保健用食品も含まれる。



図5-3 特定保健用食品のマーク



図5-4 特別用途食品のマーク

表 5-8 特別用途食品の特別の用途に適する旨の表示

特別用途食品	病者用食品	許可基準型	低タンパク質食品
			アレルゲン除去食品
			無乳糖食品
			総合栄養食品
			糖尿病用組合せ食品
			腎臓病用組合せ食品
			経口補水液
	個別評価型		
	妊産婦、授乳婦用粉乳		
	乳児用調製乳（乳児用調製粉乳、乳児用調製液状乳）		
えん下困難者用食品（えん下困難者用食品、とろみ調整用食品）			
特定保健用食品			

出典）消費者庁、特別用途食品について
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_special_dietary_uses（2024.04.01）