

農林水産省 令和2年度輸出環境整備推進委託事業

(食品規格等調査) 調査報告書

シンガポール共和国

栄養成分及び栄養強調表示

1. 栄養表示.....	1
2. 栄養強調表示.....	3
3. 容器前面表示計画 (FRONT OF PACK LABELLING PROGRAMME)	3

本報告書は、農林水産省の委託を受け、アルゴリンクス株式会社が調査を行い、取りまとめたものである。アルゴリンクス株式会社は、本報告書の記載内容に関して生じた直接的、間接的、派生的、特別の付随的、あるいは懲罰的損害及び利益の喪失については、それが契約、不法行為、無過失責任、あるいはその他の原因に基づき生じたか否かにかかわらず、一切の責任を負うものではありません。これは、たとえ、アルゴリンクス株式会社がかかる損害の可能性を知らされていた場合も同様とします。

なお、食品、添加物等に関する国際的な基準及び許認可は頻繁に変更されており、信頼できるとされる各種情報に基づいて作成しておりますが、その正確性、完全性を保証するものではありません。したがって、実際の利用に当たっては、対象国の最新の情報をご確認ください。

一方、シンガポール健康増進局 (Health Promotion Board of Singapore: HPB) は、任意の容器前面表示 (Front of Pack Labelling) 計画である「より健康的な選択シンボルプログラム (Healthier Choice Symbol Programme)」を管理している。包装済み食品の輸入業者及び製造業者は、法定の食品表示要件に従う必要がある。要件には、特殊用途食品、油脂、健康強調表示のある食品など特定の食品における適切な栄養表示が含まれる。

栄養強調表示又は健康強調表示がある全ての包装済み食品は、栄養情報表示枠を表示し、以下の関連要件を満たす必要がある。

1. 食品規則 (Food Regulations: 食品販売法 (Sale of Food Act) 第 283 章セクション 56(1))
2. 健康増進局 (HPB) の栄養表示に関するガイドライン (A Guide to Food Labelling and Advertisement, April 2019)

1. 栄養表示

(1) 栄養表示の書式

シンガポールでは、包装済みの食用油脂などの食品を除いて、多様な食品において栄養表示が義務とされていない。

更に、シンガポール食品規則において、栄養強調表示を表示することができるのは、食品規則 別表 12 に規定されている様式又は事務局長が承認したその他の同様の様式による栄養情報表示枠が含まれている場合のみに限ると規定されている (表 1)。

表示枠に記載される情報には、食品のエネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物の含有量が含まれ、その他の栄養素が栄養強調表示の対象である場合には、その栄養素に関する表示も義務とされる (食品規則 第 8A 条)。

表 1
栄養情報表示枠の様式

栄養情報		
1 包装当たりのサービング数 (ここにサービングの数を挿入)		
サービングサイズ (ここにサービングサイズを挿入)		
	サービング当たり/又は	100 g 当たり (又は 100 ml)
エネルギー	kcal、kJ 又は両方	kcal、kJ 又は両方
たんぱく質	g	g
脂質	g	g
炭水化物	g	g

総表面積が 100 cm² 未満の小さな包装の製品の場合、栄養情報表示枠の表示は必要とされず、栄養に関する記述やその他の栄養素に関する情報は記載しない。ただし、栄養強調表示が行われた場合には、各栄養素の量に関する記述を表示する必要がある。

食品が無糖であるという強調表示又は食品のエネルギー値に関する強調表示がある場合には、その食品のエネルギー産生に関する記載も必要とされる。

これに加えて、国家健康ライフスタイルプログラムの方針に従って、保健省 (Ministry of Health: MOH) は、食品企業に栄養情報表示枠 (nutrition information panel: NIP) の表示を推進し、消費者に食品表示を読むよう教育するために、1998 年に栄養表示プログラム (Nutrition Labeling Programme) を実施し、MOH の法定部局である健康増進局 (HPB) は、現在、栄養表示プログラムを管理している。HPB は、食品表示に関して製造業者、販売業者、小売業者や他の利用者をサポートするための栄養表示情報を提供するハンドブックを発行している (A Handbook on Nutrition Labelling, revised March 2019)。

このハンドブックには、推奨される NIP が以下の基本要件を満たす必要があることが明記されている:

- (i) 栄養情報表示枠には、エネルギー、たんぱく質、総脂質、飽和脂肪、トランス脂肪酸、コレステロール、炭水化物、

糖質、食物繊維、ナトリウムからなる中核栄養素のリストを含める。

- (ii) エネルギーと栄養価は 100 g/100 ml 当たり、及び食品の 1 食分当たりで示す。
- (iii) 栄養情報表示枠は 1 包装当たりのサービング数及びサービングサイズを含める。
- (iv) 粉末飲料及び濃縮液の場合は、100 ml 当たり (調製時) の追加列を含める。

推奨される代表的な栄養情報表示枠を表 2 に示した。全ての栄養素は、適切なメートル単位で示す。エネルギー、コレステロール、ナトリウムの値は、最も近い整数値に四捨五入する。他の栄養素の値は四捨五入し、小数点第 1 位までを表示する。エネルギーの単位にはキロカロリー及び/又はキロジュールを用いる。表示する単位が 1 つのみの場合は、換算係数を記載する必要がある。

表 2

栄養情報		
1 包装当たりのサービング: (サービング数を挿入)		
サービングサイズ: x g (又は ml) (家庭用の測定方法を挿入)		
	1 サービング当たり	100 g (100 ml) 当たり
エネルギー	x kcal (x kJ)	x kcal (x kJ)
たんぱく質	x g	x g
総脂質	x g	x g
- 飽和脂肪	x g	x g
- トランス脂肪酸	x g	x g
コレステロール	x mg	x mg
炭水化物	x g	x g
- 総糖質	x g	x g
食物繊維	x g	x g
ナトリウム	x mg	x mg

(2) 表示された栄養素の検証

表示された栄養情報が正確で一貫していることを保証するために、以下の手法を用いることが推奨される:

・AOAC (Association of Official Analytical Chemists、公認分析化学者協会) の公定法及び/又は AOAC 公定法と同等であることが示されている代替法による**直接的化学分析**。シンガポール認定委員会分析研究所認定機構 (SAC-SINGLAS) の認定研究所のリストは以下のリンク (<https://www.sac-accreditation.gov.sg/>) から閲覧できる。海外の認定研究所について、製造業者は SAC (シンガポール認証評議会) 相互承認協定 (Mutual Recognition Arrangement, MRA) を参照することができる。

ビタミン、ミネラル、たんぱく質が添加された食品の場合は、栄養素含有量は少なくとも表示枠の表示と同等でなければならない。ただし、天然に存在する栄養素の場合、含有量は表示枠で表示された値の少なくとも 80% 以上でなければならない。カロリー、脂質、コレステロール、炭水化物、ナトリウム、飽和脂肪およびトランス脂肪酸といった他の栄養素は、表示枠に示された値を 20% 以上超過してはならない (表 3)。

表 3 栄養素の検証基準

記載されている栄養素の内容	添加ビタミン、ミネラル、たんぱく質	天然栄養素	カロリー、脂質、コレステロール、ナトリウム、飽和脂肪、トランス脂肪酸
実際の栄養基準	表示枠の表示の 100% 以上	表示枠の表示の 80% 以上	表示枠の表示の 120% 以下

強調表示のない栄養素の検証基準は、以下の表 4 に示した。

表 4 強調表示のない栄養素の検証基準

栄養素の種類	情報表示枠の表示	実際にあるべき含有量
カロリー、脂質、コレステロール、炭水化物、ナトリウム、飽和脂肪、トランス脂肪酸	含有量 X	実際の含有量は X より 20% 以上高くはならない
その他のすべての栄養素 (天然)	含有量 Y	実際の含有量は Y より 20% 以上低くはならない

その他のすべての栄養素 (添加)	含有量 Z	実際の含有量は少なくとも Z と同等でなくてはならない
---------------------	-------	-----------------------------

2. 栄養強調表示

シンガポールでは、食品製品が使用できる 3 種類の強調表示がある。

- 栄養強調表示、
- 健康強調表示 及び
- その他の強調表示: オーガニック、グルテンフリーなど

栄養強調表示には、栄養素含有量と栄養素比較強調表示が含まれる。栄養強調表示の例は、「低カロリー」、「無糖」、「ナトリウム低減」、「高ビタミン C」などである。

栄養強調表示は、食品が栄養特性を有することを示唆または暗示するものである。この特性は一般的又は特異的であり、肯定的又は否定的に述べられる。特性は、以下について言及される場合がある。

- エネルギー
- 食塩、ナトリウム又はカリウム
- アミノ酸、炭水化物、コレステロール、脂質、脂肪酸、食物繊維、たんぱく質、でんぷん又は糖類、又は
- その他の栄養素。

栄養強調表示は、食品規則及びシンガポール健康増進局 (HPB) による「栄養表示ハンドブック」に掲載されている栄養強調表示ガイドライン (付録 1) の要件が遵守されている限り、許可される。これに加えて、栄養強調表示を用いる場合は栄養情報表示枠を記載する必要がある。

3. 容器前面表示計画 (Front of Pack Labelling Programme)

シンガポールは、より健康的な選択シンボル (Healthier Choice Symbol: HCS) プログラムとして知られる任意の容器前面表示計画を実施している。これは栄養表示プログラムの一環であり、人々が情報に基づいた選択を行うために役立てられる販売時点 (point-of-sale) 情報を提供することを目的としている (A Handbook on Nutrition Labelling, revised March 2019)。



HPB によって設定されている栄養基準に適合する食品製品は HCS を使用できる。評価は、栄養価; 特に**脂質、飽和脂肪、ナトリウム、食物繊維、及びバランスのとれた食事に対する寄与**に基づいて行われる。

現在、合計 14 のメインカテゴリと 100 以上のサブカテゴリがある。各サブカテゴリには、製品が HCS 認定を受けるために準拠する必要がある異なる栄養基準がある。

HCS を使用する食品は、栄養情報表示枠に、エネルギー、たんぱく質、脂質、飽和脂肪、トランス脂肪酸、コレステロール、炭水化物、糖質、食物繊維、ナトリウムの 10 の中核栄養素の情報を含める必要がある。

また、パッケージにおいて栄養強調表示（ビタミン C 豊富、高カルシウムなど）がなされている場合、これらの栄養素も NIP に含める必要がある。

付録 1. 栄養強調表示のガイドライン

1. エネルギー#

栄養強調表示	ガイドライン
エネルギーフリー (Energy Free) カロリーフリー (Calorie Free)	- 100 g/100 ml 当たり ≤ 1 キロカロリー 又は - 100 g/100 ml 当たり ≤ 5 キロカロリー/ 又は *
エネルギー源 (Source of Energy)	- 1 食当たり ≥ 100 キロカロリー [^]
高エネルギー ⁺ (High in Energy, High Energy)	- 100 g 当たり ≥ 300 キロカロリー、又は [^] - 100 ml 当たり ≥ 80 キロカロリー [^]
低エネルギー (Low Energy) 低カロリー (Low Calorie) エネルギーライト (Lite in Energy, Light in Energy) カロリーライト (Light in Calorie)	- 飲料の場合、100 ml 当たり ≤ 8 キロカロリー (すぐに飲用できるもの) - ジャム代用品を含むパン用スプレッドの場合、100 g 当たり ≤ 100 キロカロリー - 他の食品の場合、100 g 当たり ≤ 50 キロカロリー
ライトディナー (Light Dinner, Lite Dinner) ライトミール (Light Meal, Lite Meal)	食事タイプの製品 - 100 g 当たり ≤ 120 キロカロリー 又は - 1 食当たり ≤ 300 キロカロリー
エネルギー低減 (Less Energy, Reduced Energy) カロリー低減 (Less Calorie, Lower in Calorie, Calorie-Reduced)	- 参照食品より ≥ 25% エネルギー低減*
エネルギー増大/強化/追加 (More / Increased / Fortified / Enriched / Added Energy)	- 参照食品より ≥ 25% エネルギー増大*

注：「1 食当たり」の強調表示を使用する場合、その食品は「100 g 当たり」（固体）又は「100 ml 当たり」（液体）の要件を満たす必要がある。

[^] 1 日当たりの推奨食品摂取量は 300 キロカロリー以上である必要がある

+ この強調表示は「配合スポーツ用補助食品」または「食事代替品」でのみ使用できる

* 対象食品のエネルギー含有量を参照食品と比較するための文言を含める必要がある

エネルギー/カロリーを高める又は低くするための特別な加工を行うことなく、食品が天然に高又は低エネルギーの場合、その食品は「天然」という語を表示する必要がある（例：リンゴ酢、天然カロリーフリー食品）

定義：「配合スポーツ用補助食品」- スポーツを行う人々が、体力の回復など特定の栄養目標に到達することを補助するための食品又は食品混合物

「食事代替品」- 完全食を目的とした製品で、全ての基本的な栄養素とカロリー（即ち、必須アミノ酸、ビタミン、ミネラル、炭水化物、脂質、たんぱく質、食物繊維といった日常的に重要な栄養素と考えられているもの）を含む

2. たんぱく質

栄養強調表示	ガイドライン
たんぱく質源 (Source of Protein) たんぱく質含有 (Contains Protein)	- 1 日当たりの食品摂取推奨量が 10 g 以上のたんぱく質を供給する必要がある - たんぱく質源の強調表示の場合、その食品のたんぱく質が少なくともエネルギー収率の 12% 以上に寄与している必要がある
良質なたんぱく質源 (Good Source of Protein, Excellent Source of Protein) たんぱく質豊富 (High in Protein, Rich in Protein)	- 1 日あたりの食品摂取推奨量が 10 g 以上のたんぱく質を供給する必要がある - 良質なたんぱく質の強調表示の場合、その食品のたんぱく質が少なくともエネルギー収率の 20% 以上に寄与している必要がある
低たんぱく質 (Low Protein)	- たんぱく質由来のエネルギー < 5% キロカロリー
たんぱく質低減 (Reduced Protein)	- 参照食品より ≥ 25% たんぱく質低減*
たんぱく質増大/強化/追加 (More / Increased / Fortified / Enriched / Added Protein)	- 参照食品より ≥ 25% たんぱく質増大*

注：* 対象食品のたんぱく質含有量を参照食品と比較するための文言を含める必要がある

3.炭水化物

栄養強調表示	ガイドライン
炭水化物源 (Source of Carbohydrate) 炭水化物含有 (Contains Carbohydrate)	-100 g 当たりの炭水化物 > 10 g
低炭水化物 (Low in Carbohydrate、Low Carbohydrate)	-100 g 当たりの炭水化物 ≤ 10 g -1 食当たりの炭水化物 ≤ g
炭水化物低減 (Reduced Carbohydrate、Carbohydrate-Reduced)	-参照食品より ≥ 25%炭水化物低減*
炭水化物増大/強化/追加(More / Increased / Fortified /Enriched / Added Carbohydrate)	-参照食品より ≥ 25%炭水化物増大*

注: 「1 食当たり」の強調表示を使用する場合、その食品は「100 g 当たり」(固体) の要件を満たす必要がある。

* 対象食品の炭水化物含有量を参照食品と比較するための文言を含める必要がある。

定義: 炭水化物 - ポリヒドロキシャルデヒド、ケトン、アルコール、酸、これらの単純な誘導体、及びアセタール型の結合を含むポリマーで、食物繊維を除く。これらには以下のものを含む:

- ・ 単糖 (ブドウ糖など)、二糖 (ショ糖など) などの糖類
- ・ 糖アルコール (イソマルト、ラクチール、マルチール、マルチールシロップ、マンニール、ソルビール、キシリールなど)、ポリデキストロースそして
- ・ でんぷん

4. 糖類#

栄養強調表示	ガイドライン
添加糖なし (No Added Sugar、Without Added Sugar)	-糖アルコールを除き、添加糖、はちみつ、麦芽、麦芽エキスを含む糖類や成分が加工中に添加されていない
甘味料なし (Unsweetened)	-添加糖、はちみつ、麦芽、麦芽エキス、甘味料、糖アルコールを含む糖類や成分が加工中に添加されていない
シュガーフリー (Sugar Free、Free of Sugar) ラクトースフリー (Lactose Free)	-100 g 又は 100 ml 当たりの糖類 ≤ 0.5 g ⁺ <u>食事タイプの製品</u> -1 食当たりの糖類 ≤ 0.5 g ⁺
低糖 (Low Sugar、Low in Sugar、Lite in Sugar、Light in Sugar)	-100 g 当たりの糖類 ≤ 5 g ⁺ 、又は -100 ml 当たりの糖類 ≤ 2.5 g ⁺ 、又は -1 食当たりの糖類 ≤ 2 g ⁺
糖類低減(Less Sugar、Lower in Sugar、Lower in Sugar than...、Reduced Sugar)	-参照食品より ≥ 25%糖類低減*

注: 「1 食当たり」の強調表示を使用する場合、その食品は「100 g 当たり」(固体) 又は「100 ml 当たり」(液体) の要件を満たす必要がある。

* 対象食品の糖 (類) 含有量を参照食品と比較するための文言を含める必要がある

糖類含有量を低減するための特別な加工を行うことなく、食品が天然に低糖の場合、その食品は「天然」という語を表示する必要がある (例: リンゴ酢、天然のシュガーフリー食品)

定義: 糖類 - 単純な炭水化物、即ち、単一の糖 (単糖) 又はこれらがペアで結合した分子 (二糖) のいずれかで、以下を含む

- ヘキソース単糖及び二糖 (六炭糖)、例: デキストロース、フルクトース、スクロース、ラクトース、マルトースなど
- ブドウ糖シロップ、高果糖コーンシロップ及び類似製品
- 粉砂糖、転化糖、フルーツシュガーシロップ、はちみつ

甘味料 - サッカリン、アスパルテーム、アセスルファム K、スクラロース、ステビア配糖体などの非栄養素産生甘味料又は人工甘味料。

5. 食物繊維

栄養強調表示	ガイドライン
食物繊維源 (Source of Dietary Fibre) 食物繊維含有 (Contains Dietary Fibre)	-100 kcal 当たり ≥ 1.5 g、又は - 100 g 当たり ≥ 3 g、又は

	- 100 ml 当たり ≥ 3 g
高食物繊維 (High in Dietary Fibre) 良質な食物繊維源 (High Source of Dietary Fibre、 Good Source of Dietary Fibre) 食物繊維豊富 (Fibre-Rich)	-1 食当たり ≥ 4 g、又は - 100 kcal 当たり ≥ 3 g、又は - 100 g 当たり ≥ 6 g、又は - 100 ml 当たり 6 g *
食物繊維増大 (More / Increased / Fortified / Enriched / Added Dietary Fibre)	参照食品より $\geq 25\%$ 食物繊維増大*

注: 「1 食あたり」の強調表示を使用する場合、その食品は「100 g 当たり」(固体) 又は「100 ml 当たり」(液体) の要件を満たす必要がある。

* 対象食品の食物繊維含有量を参照食品と比較するための文言を含める必要がある

定義 (CODEX 委員会による):

食物繊維とは、ヒトの小腸の内因性酵素によって加水分解されない、10 以上のモノマー単位を有する炭水化物ポリマー及び 3~9 個のモノマー単位を有する非消化性炭水化物を意味し、以下のカテゴリに属する。

- 摂取される食品に天然に存在する食用可能な炭水化物ポリマー
- 物理的、酵素的または化学的手段によって食品原料から得られる、管轄当局に対して、一般的に認められた科学的根拠によって証明された健康に有益という生理学的効果があることが示された炭水化物ポリマー
- 管轄当局に対して、一般的に認められた科学的根拠によって証明された健康に有益という生理学的効果があることが示された合成炭水化物ポリマー。

6. 総脂質#

栄養強調表示	ガイドライン
無脂肪 (Fat Free、Free of Fat) 脂質を含まない (Contains No Fat)	-食品 100 g/100 ml 当たり脂質 ≤ 0.15 g <u>食事タイプの製品</u> -1 サービング当たり脂質 ≤ 0.5 g *
低脂肪 (Low Fat、Low in Fat、Light in Fat、Lite in Fat)	-100 g 当たり脂質 ≤ 3 g、又は - 100 ml 当たり脂質 ≤ 1.5 g
脂質低減 (Reduced Fat、Lower Fat、Less Fat than...) %低減 (A certain % less)	-参照食品より $\geq 25\%$ 脂質低減*
赤身肉 (Lean Meat) 極低脂質肉 (Extra Lean Meat)	-食品 100 g 当たり総脂質 < 10 g、飽和脂肪 < 4 g、及び コレステロール < 95 mg -食品 100 g 当たり総脂質 < 5 g、飽和脂肪 < 2 g、及び コレステロール < 95 mg

注: 製品が「無脂肪」又は「低脂肪」製品として適格でない限り、特定の脂質削減割合 (例: 20%脂肪フリー) について言及あるいは暗示する強調表示は誤解を招くものとみなされる。

「1 食あたり」の強調表示を使用する場合、その食品は「100 g 当たり」(固体) 又は「100 ml 当たり」(液体) の要件を満たす必要がある。

* 対象食品の総脂質含有量を参照食品と比較するための文言を含める必要がある

脂質含有量を低くするための特別な加工を行うことなく、食品が天然に低脂質の場合、その食品は「天然」という語を表示する必要がある (例: ブロッコリー、天然無脂肪食品)

7. 脂肪酸#

栄養強調表示	ガイドライン
無飽和脂肪 (Saturated Fat Free、Free of Saturated Fat)	- 食品 100 g 当たり飽和脂肪 ≤ 0.5 g、及び総脂質に対してトランス脂肪酸 $\leq 1\%$
低飽和脂肪 (Low Saturated Fat、Low in Saturated Fat)	- 食品 100 g 当たり飽和脂肪 ≤ 1.5 g、及びエネルギーに対して飽和脂肪 $\leq 10\%$ 、又は - 100 ml 当たり飽和脂肪 ≤ 0.75 g、及びエネルギーに対して飽和脂肪 $\leq 10\%$ この強調表示ではトランス脂肪酸は飽和脂肪として計上する
%低減 (A certain % less) 飽和脂肪低減 (Reduced Saturated Fat、Lower Saturated)	- 参照食品より $\geq 25\%$ 飽和脂肪低減* この強調表示ではトランス脂肪酸は飽和脂肪として計

Fat, Reduced in Saturated Fat)	上する
多価不飽和脂肪酸含有 (Contains Polyunsaturated Fats、Presence of Polyunsaturates) 多価不飽和脂肪酸源 (Source of Polyunsaturates) (又は Polyunsaturated Fatty Acids、Polyunsaturates)	- 総脂質に対して多価不飽和脂肪酸>40%、総脂質に対して飽和脂肪酸<20%及びエネルギーに対して脂質>25%
高多価不飽和脂肪酸 (High in Polyunsaturated Fats) (又は Polyunsaturated Fatty Acids、Polyunsaturates)	- 総脂質に対して多価不飽和脂肪酸>40%、総脂質に対して飽和脂肪酸<20%及びエネルギーに対して脂質>50%
多価不飽和脂肪酸増大 (Increased Polyunsaturated Fats、More Polyunsaturated Fats)	参照食品より≥25%多価不飽和脂肪酸増大*
一価不飽和脂肪酸含有 (Contains Monounsaturated Fats、Presence of Monounsaturates) 一価不飽和脂肪酸源 (Source of Monounsaturates) (又は Monounsaturated Fatty Acids、Monounsaturates)	- 総脂質に対して一価不飽和脂肪酸>40%、総脂質に対して飽和脂肪酸<20%及びエネルギーに対して脂質>25%
高一価不飽和脂肪酸 (High in Monounsaturated Fats (又は Monounsaturated Fatty Acids or Monounsaturates))	- 総脂質に対して一価不飽和脂肪酸>40%、総脂質に対して飽和脂肪酸<20%及びエネルギーに対して脂質>50%
一価不飽和脂肪酸増大 (Increased Monounsaturated Fats、More Monounsaturated Fats)	参照食品より≥25%一価不飽和脂肪酸増大*
トランス脂肪酸フリー (Trans Fat Free、Free of Trans Fat)	- 100 g 当たりトランス脂肪<0.5 g

注：特定の飽和脂肪削減割合（例：20%飽和脂肪フリー）について言及あるいは暗示する強調表示は誤解を招くものとみなされる。

* 対象食品の脂肪酸含有量を参照食品と比較するための文言を含める必要がある

脂肪酸含有量を高めるまたは低くするための特別な加工を行うことなく、食品が天然に脂肪酸含有量が高い又は低い場合、その食品は「天然」という語を表示する必要がある（例：ブロッコリー、天然無飽和脂肪食品）

定義：

一価不飽和脂肪酸 - 炭素原子間に1つの二重結合を含む脂肪酸、例：パルミトレイン酸、オレイン酸

多価不飽和脂肪酸 - 炭素原子間に2つ以上の二重結合を含む脂肪酸、例：リノール酸、リノレン酸

8. コレステロール#

栄養強調表示	ガイドライン
コレステロールフリー (Cholesterol Free、Free of Cholesterol) コレステロールを含まない (No Cholesterol)	<u>植物原料のみに由来する食品</u> - 食品 100 g 当たりコレステロール 0 mg <u>その他の食品</u> - 食品 100 g 当たりコレステロール<5 mg、かつ「低飽和脂肪酸」食品の要件を満たす
低コレステロール (Low Cholesterol、Low in Cholesterol、Light in Cholesterol、Lite in Cholesterol)	- 100 g 当たりコレステロール≤20 mg、かつ食品 100 g 当たり飽和脂肪≤1.5 g、かつ飽和脂肪由来のエネルギー≤10%キロカロリー ⁺ 、又は - 100 ml 当たりコレステロール≤10 mg かつ 100 ml 当たり飽和脂肪≤0.75 g、かつ飽和脂肪由来のエネルギー≤10%キロカロリー ⁺
コレステロール低減 (A certain % less、Reduced in Cholesterol、Lower in Cholesterol、Reduced Cholesterol)	- 参照食品より≥25%コレステロール低減*

注：特定のコレステロール削減割合（例：20%コレステロールフリー）について言及あるいは暗示する強調表示は誤解を招くものとみなされる。

+ この強調表示では、トランス脂肪酸は飽和脂肪酸として計上（計算）する

* 対象食品のコレステロール含有量を参照食品と比較するための文言を含める必要がある

コレステロール含有量を低くするための特別な加工を行うことなく、食品が天然に低コレステロールの場合、その食品は「天然」という語を表示する必要がある（例：キャノーラ油、天然コレステロールフリー食品）

9. ナトリウム/食塩#

栄養強調表示	ガイドライン
食塩無添加 (No Added Salt、No Salt Added、Unsalted)	- 食品に添加されるべき塩化ナトリウム、ナトリウム化合物、又は塩化ナトリウムや他のナトリウム化合物を添加した成分が含まれていない
食塩フリー (Salt Free) ナトリウムフリー (Sodium Free)	- 100 g 当たりナトリウム ≤ 5 mg
低塩 (Low in Salt、Light in Salt、Low Salt、Lite in Salt、Lightly Salted) 低ナトリウム (Low Sodium、Light in Sodium、Low in Sodium、Lite in Sodium)	- 100 g 当たりナトリウム ≤ 120 mg
極低塩 (Very Low in Salt) 極低ナトリウム (Very Low in Sodium)	- 100 g 当たりナトリウム ≤ 40 mg
食塩低減 (A certain % less、Reduced Salt、Lower in Salt) ナトリウム低減 (Lower in Sodium)	- 参照食品より ≥ 25% ナトリウム低減*

注：特定のナトリウム/食塩削減割合（例：20%ナトリウム/食塩フリー）について言及あるいは暗示する強調表示は誤解を招くものとみなされる。

* 対象食品のナトリウム/食塩含有量を参照食品と比較するための文言を含める必要がある

ナトリウム含有量を低くするための特別な加工を行うことなく、食品が天然に低コレステロールナトリウムの場合、その食品は「天然」という語を表示する必要がある（例：レタス、天然ナトリウムフリー食品）

定義：食塩とは塩化ナトリウムを指す。

10. ビタミン/ミネラル

● 源/在/含有 (Source / Presence / Contain)

食品規則においてその食品に定められている基準量（表 5）に、表 6 に規定された当該のビタミン又はミネラルの 1 日推奨量の少なくとも 6 分の 1 が含まれる場合を除いて、食品中のビタミン又はミネラルの含有に基づいた、又はビタミン又はミネラルの含有を暗示する強調表示を行ってはならない。

● 優れた供給源/豊富/強化/ビタミン付加/高/リッチ/良い/添加 (Excellent Source / Enriched / Fortified / Ennobled / Vitaminised / High / Rich / Good / Added with)

食品規則においてその食品に定められている基準量に規定された当該のビタミン又はミネラルの 1 日推奨量の 50% 以上が含まれる場合を除いて、表示において、食品が強化された、栄養価を高められた、ビタミンを添加されたことを主張したり、当該食品が 1 種類又は複数の種類のビタミン又はミネラルの優れた供給源であることを何らかの形で暗示したりしてはならない。

食品にビタミン A 又はビタミン D あるいはミネラルを添加する場合、添加によってビタミン A 含有量が、食品規則で指定されているその食品の基準量あたりレチノール活性として 750 mcg を超過して添加してはならず、ビタミン D 含有量がコレカルシフェロールとして 10 mcg を超過して添加してはならない。または、いかなるミネラル含有量においても、食品規則で指定されているその食品の基準量あたり、当該ミネラルの 1 日推奨量（以下の図において規定）の 3 倍を超えて添加してはならない。

表 5. 基準量

食品	基準量
パン	240 g
朝食シリアル	60 g
肉、野菜、酵母抽出物（調製の有無に関わらない）	10 g
果物及び野菜ジュース	200 ml
果物果汁濃縮物（表示の指示に従って希釈したもの）	200 ml
果物果汁コーディアル（表示の指示に従って希釈したもの）	200 ml
フレーバーつきコーディアルまたはシロップ（表示の指示に従って希釈したもの）	200 ml
麦芽乳粉末	30 g
コンデンスミルク	180 g
粉乳（全乳又は脱脂）及び 51% 以上粉乳を含む食品	60 g

上記に規定されていない粉末飲料を含むその他の濃縮液状食品（表示の指示に従って希釈したもの）	200 ml
上記に規定されていない液状食品	200 ml
上記に規定されていない固形食品	120 g

表 6. ビタミンおよびミネラルの 1 日推奨量

成分	以下として算出	1 日推奨量
ビタミン A、ビタミン A アルコール及びエステル類、カロチン類	レチノール活性 (マイクログラム)	750 mcg
ビタミン B1、アノイリン、チアミン、チアミン塩酸塩、チアミン一硝酸塩	チアミン (ミリグラム)	1 mg
ビタミン B2、リボフラビン	リボフラビン (ミリグラム)	1.5 mg
ビタミン B6、ピリドキシン、ピリドキサル、ピリドキサミン	ピリドキサミン (ミリグラム)	2.0 mg
ビタミン B12、コバラミン、シアノコバラミン	シアノコバラミン (マイクログラム)	2.0 mcg
葉酸、葉酸塩	葉酸 (マイクログラム)	200 mcg
ナイアシン、ナイアシンアミド、ニコチン酸、ニコチンアミド	ナイアシン (ミリグラム)	16 mg
ビタミン C、アスコルビン酸	アスコルビン酸 (ミリグラム)	30 mg
ビタミン D、ビタミン D2、ビタミン D3	コレカルシフェロール (マイクログラム)	2.5 mcg
ビタミン E、 α -トコフェロール化合物	α -トコフェロール (ミリグラム) *	10 mg
カルシウム	カルシウム (ミリグラム)	800 mg
ヨウ素	ヨウ素 (マイクログラム)	100 mcg
鉄	鉄 (ミリグラム)	10 mg
リン	リン (マイクログラム)	800 mg

11. 低グリセミック・インデックス

● 低グリセミック・インデックスの強調表示がある食品

- GI 値 55 未満であること
- 低、中、高 GI 分類のカットオフ値は国際的に標準化されている (ISO 26642:2010)。

12. 全粒穀物*

食品規則の規則第 40A 条によると、全粒穀物とは、無加工の穀物又は脱皮、製粉、粉碎、挽き割り、フレーク化された穀物で、その構成成分（胚乳、胚芽、ふすま）が、全粒粉を含む穀物全体における典型的な比率で存在するものである。

「全粒穀物が多い(higher in wholegrains)」という強調表示を行うためのガイドラインとして、その食品は 10%以上が全粒穀物である必要がある。これに加えて、対象食品の全粒穀物の割合を参照食品と比較するための文言を含める必要がある。

これに加えて、食品規則の規則第 40A 条に基づき、以下に適合する必要がある:

1. 食品が「全粒穀物」の定義に適合している、復はその定義に適合する成分から作られている
2. 「全粒穀物」の語（又はそのような意味をもつ他の単語）は、直後に全粒穀物成分の割合を示す修飾語を伴う