



## 【栄養機能食品 完熟きんかん「たまたま」】

日本一の生産量を誇る宮崎県産きんかん。中でも、大きくて、糖度16度以上、『そのまま・皮ごと・丸かじり』できる完熟きんかん「たまたま」はみやざきブランド認証品目です。

この完熟きんかん「たまたま」は、平成31年1月15日より「栄養機能食品（ビタミンC・ビタミンE）」として販売を開始しました。

一般的に健康に良いとのイメージのある“きんかん”ですが、「栄養機能食品」の表示を行うことで、体に対する効果（機能性）を消費者の皆様へダイレクトにお伝えできるようになりました。

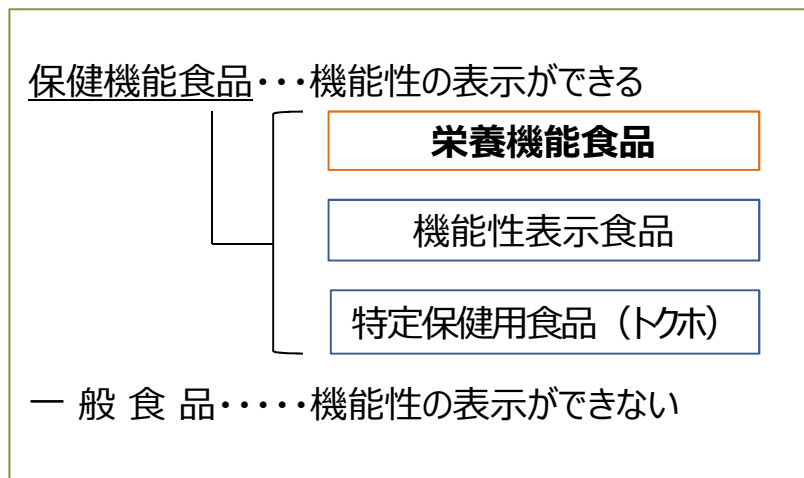
今回のこの取り組みが、消費者の皆様の方のバランスの良い食生活の参考になれば幸いです。



# 「栄養機能食品」 完熟きんかん「たまたま」について

## 1. 栄養機能食品とは

特定の栄養成分の補給・補完に利用できる食品のことで、定められた基準に従って栄養成分の機能を表示しています。  
栄養機能食品は、体に対する効果を表示出来る保健機能食品の一つです。



## 2. 栄養機能食品 完熟きんかん「たまたま」

### 表示する機能性と含有量



**ビタミンC**は、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。



「たまたま」の1日当たり摂取目安量は200g。この量には・・・  
・ビタミンCが45mg～150mg(1日に必要なビタミンCの平均的な目安\*の45%～150%)が含まれます。



**ビタミンE**は、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。



ビタミンEが1.9mg～8.1mg (1日に必要なビタミンEの平均的な目安\*の30～129%)が含まれます。

# 表示のご説明

表面



裏面

- 摂取目安量：1日当たり200gを目安にお召し上がりください。
- ・1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分の量の栄養素等表示基準値に占める割合(18歳以上、基準熱量2,200kcal)：  
ビタミンC：45%～150% ビタミンE：30%～129%
- 摂取方法：生又は加熱調理してお召し上がりください。
- 摂取上の注意：本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。
- 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 栄養成分表示基本5項目は日本食品標準成分表の参照値です。
- ビタミンC及びビタミンEは(一社)食の安全分析センターが分析した計算値です。

栄養成分表示(200g当たり)	
熱量	142 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	1.4 g
炭水化物	35.0 g
食塩相当量	0 g
ビタミンC	45～150 mg
ビタミンE	1.9～8.1 mg

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

JA宮崎経済連  
www.kei.mz-ja.or.jp

①「栄養機能食品」であることと栄養成分の名称を表示

②栄養成分の機能

- ・ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。
- ・ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。

③1日当たりの摂取目安量

④1日当たりの摂取目安量に含まれる機能表示成分の量の栄養素等表示基準値※に占める割合(※1日に必要な栄養素の平均的な目安  
ビタミンC：100mg、ビタミンE：6.3mg)

⑤摂取の方法

⑥摂取する上での注意事項

⑦特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではない旨の記載

⑧栄養分量及び熱量

⑨バランスの取れた食生活の普及啓発を図る文言

## 栄養機能食品 完熟きんかん「たまたま」Q&A

平成31年1月15日

J A宮崎経済連

Q1 栄養機能食品とは？

A1 栄養機能食品とは、栄養成分の補給・補完に利用できる食品のことで、定められた基準に従って栄養成分の機能を表示しています。表示できる成分は、栄養機能の科学的根拠が確認されているビタミン13種類、ミネラル6種類、脂肪酸1種類の合計20種類です。また、対象となる食品は、消費者に向けて販売される包装容器に入れられた加工食品及び生鮮食品です（生鮮食品は、平成27年4月より対象となりました）

Q2 栄養機能食品の条件は？

A2 栄養機能食品として販売するためには、1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が国の定めた上・下限値\*1の範囲内にあること、決められた栄養機能の表示\*2、注意喚起等を表示することが必要です。

※1 ビタミンCの上下限值：30mg～1,000mg

ビタミンEの上下限值：1.89mg～150mg

※2 「ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。」

「ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。」

Q3 他の機能性が表示できる食品の違いは？

A3 機能性が表示できる食品には、栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品があります。

### 栄養機能食品

一日に必要な栄養成分の補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

### 特定保健用食品

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

## 機能性表示食品

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す。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

Q4 表示しているビタミンC・ビタミンEの量はどのように決めていますか？

A4 H30年1月から平成30年3月までの完熟きんかん“たまたま”出荷期間中に県内産地の36検体をサンプリングし、(一社)食の安全分析センター(国際標準規格ISO17025取得施設)で分析しました。その分析値を、農林水産省が示した統計学的手法を用いた計算プログラムを用いて計算し、表示値としています。

Q5 農産物なので、それぞれに含まれるビタミンC・ビタミンEの量が違うのではないですか？

A5 確かに農産物は、加工食品とは異なり、栽培環境等で成分量がばらつきます。そこで、農林水産省の「農産物の機能性表示に向けた技術的対応について―生鮮食品などの取り扱い―」に基づき、成分量のばらつきを考慮した分析(時期、生産者、県内各産地ごとに体系的にサンプリング)を行い、ビタミンC・ビタミンEの表示値を決定しました。

Q6 栄養素等表示基準値とは？

A6 本来、健康の維持増進に必要な栄養素量は、年齢、性別などによって異なります。そこで、栄養素量を表示する際には、日本人一般に広く適用できるように年齢・性別ごとの栄養成分の摂取量を加重平均した値である「栄養素等表示基準値」が、日本人一般に広く適用出来る1日に必要な栄養成分量の平均値として示されています。ビタミンCの場合は100mg、ビタミンEの場合は6.3mgとされています。

Q7 この完熟きんかん“たまたま”を食べると、どのくらいのビタミンC、ビタミンEが摂れるのですか？

A7 当該きんかんの1日当たりの摂取目安量は200gです。この量を食べると、ビタミンCは45~150mg摂取でき、これは、1日に必要な栄養素の平均的な目安(栄養素等表示基準値 ビタミンC:100mg)の45%~150%に当たります。ビタミンEは1.9~8.1mg摂取でき、これは、1日に必要な栄養素の平均的な目安(栄養素等表示基準値 ビタミンE:6.3mg)の30%~129%に当たります。