

栄養機能食品（ビタミンA）宮崎県産にら Q&A

令和元年12月23日

J A 宮崎経済連

Q1 栄養機能食品とは何ですか？

A1 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、体に対する効果を表示出来る保健機能食品の一つです。国が定めた安全性や有効性に関する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。

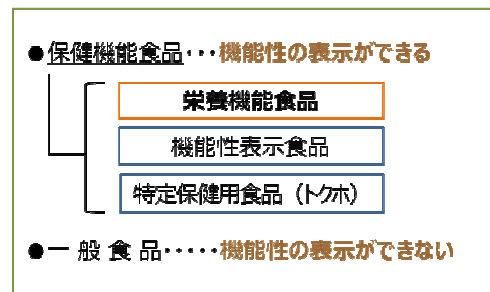
※1 ビタミンAの上下限值： 231 μ g～600 μ g

※2 ビタミンAの栄養機能

「ビタミンAは、夜間の視力の維持を助けるとともに、皮膚や粘膜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との違いは？

A3 機能性が表示できる食品は、栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類です。



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。国が指定する栄養成分で、国が定める基準量を含む食品であれば、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。

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。

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。

Q4 表示しているビタミンAの量はどのように決めていますか？

A4 平成30年9月～令和元年6月に宮崎県内各JA産のにら99検体をサンプリングし、(一社)食の安全分析センター(ISO 取得施設)にてβ-カロテンを測定しました。そのβ-カロテンの計測値をビタミンAに換算し※、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統計処理し、表示値としています。

※にらにはβ-カロテンが含まれており、このβ-カロテンはプロビタミンAとして人の体内で変換され、ビタミンAとして働きます。

Q5 農産物なので、成分量のばらつきがあるのではないですか？

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Aの表示値を決定しました。また、栄養機能表示を開始した後も、本製品については定期的なモニタリング調査を実施し、継続して含有量を検査しています。

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Aの場合は、770μgとされています。

Q7 このにらを食べると、どれくらいのビタミンAが摂れるのですか？

A7 当該にらの1日当たりの摂取目安量は80gです。この量を食べると、ビタミンAを239μg～556μg摂取できます。これは、1日に必要なビタミンAの平均的な目安(栄養素等表示基準値 ビタミンA: 770μg)の31%～72%に当たります。

Q8 ビタミンAの摂取のためには、どのような調理法が向いていますか？

A8 にらに含まれるβ-カロテンは、油に良く溶けるため、油と一緒に摂取すると吸収が良くなると言われていています(日本食品標準成分表(7訂)の換算値で、油炒めは生にらに比べてβ-カロテンが109%に増加)。逆に、ゆでる調理法は、β-カロテンの吸収率が減少します(日本食品標準成分表(7訂)の換算値で、ゆでにらは生にらに比べてβ-カロテンが79%に減少)。そのため、ビタミンAの効率的な摂取には、油炒めなどの調理法や、ドレッシングなどの油の入った食材と一緒に摂取するレシピが向いています。