

栄養機能食品 さららピーマン(J A尾鈴産) Q&A

令和元年11月1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

※2 ビタミンCの栄養機能：「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。」

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の量はどのように決めていますか？

A4 平成30年11月から令和元年6月までのさららピーマン出荷期間中に、JA 尾鈴産さららピーマン29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とされています。

Q7 このピーマンを食べると、どのくらいのビタミンCが摂れるのですか？

A7 当該ピーマンの1日当たりの摂取目安量は100gです。この量を食べると、ビタミンCを30mg～154mg摂取できます。これは、1日に必要なビタミンCの平均的な目安(栄養素等表示基準値 ビタミンC：100mg)の30%～154%に当たります。

Q8 ビタミンCは加熱調理で減少すると聞いていますが・・・？

A8 多くの野菜では、加熱調理によりビタミンC量が大幅に減少しますが、ピーマンは加熱調理してもビタミンCが消失しにくく、栄養価に大きな影響を受けないという特徴があります。

調理方法	ピーマンのビタミンC残存率
ゆでる(2分、1%塩、汁あり)	96%
炒める(1.5～3.25分)	91±6.9%
電子レンジ(0.25～1分)	99%

【引用：小島ら、(2017)、「食品中ビタミンの調理消耗に関するレビュー(その2)」】