



株式会社Food Smile

食で笑顔 食で感動

栄養成分表示は誰のためのもの？ 栄養成分表示の現状と課題

～「栄養価計算」と「栄養成分測定」について～

2024.6.5(水)14:00～15:00
近赤外線栄養成分測定研究会

株式会社Food Smile
代表取締役 椎橋聡子



本日の流れ

- 01 ごあいさつ
- 02 弊社のサービス紹介
- 03 実績紹介
- 04 栄養価計算と栄養成分測定
- 05 栄養成分表示の現状と課題
- 06 まとめ

サービス紹介

専門家の知識を活用したサービスを展開しています。

栄養価計算サービス

栄養価計算代行サービス
管理栄養士による栄養価計算

▶カロリー計算・栄養価計算センター運営

- ・大手食品、調味料メーカー
- ・出版社（レシピ本、情報誌、会員誌等）
- ・レシピサイト
- ・製薬会社、研究機関

 **カロリー計算・栄養価計算センター**

栄養成分測定サービス

カロリーアンサーを活用した
栄養成分測定

▶カロリー測定・栄養成分測定センター運営

- ・各種小売店、飲食店
- ・道の駅
- ・デリバリー、テイクアウト専門店
- ・催事、イベント



 **カロリー測定・栄養成分測定センター**

遺伝子検査サービス

食・運動・睡眠・美容など各分野の専門家による
目的に合わせたアドバイス

▶遺伝子検査に基づくカウンセリングサービス
(サービス名：One Recipe) 運営

- ・個人向け
(ダイエット・エイジングケア・
アスリートなど目的別に対応)
- ・遺伝子検査キットの販売
- ・カウンセラー研修・派遣など


ATHLETE & DIET & BEAUTY

コンテンツ提供サービス

専門家による各種コンテンツ作成・提供

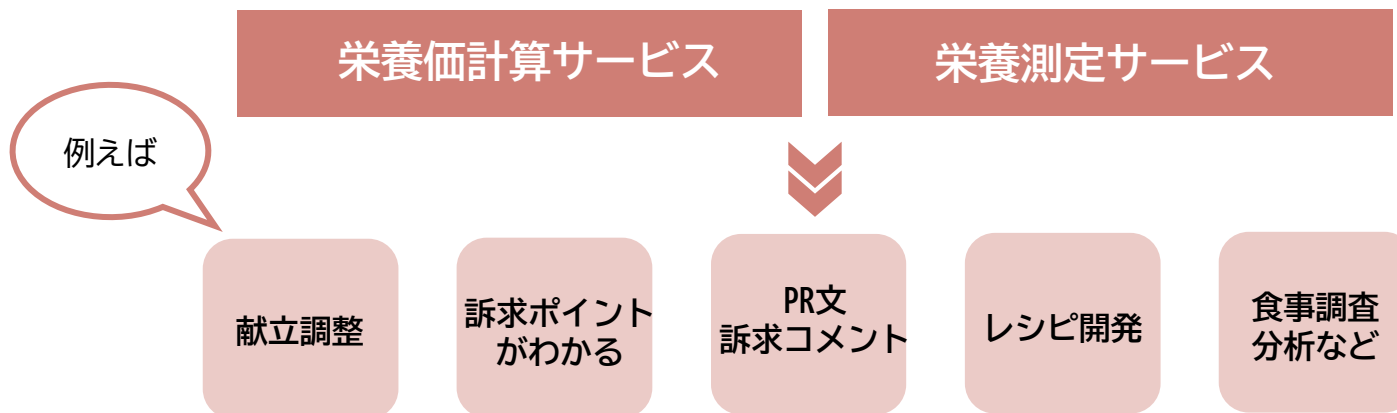
- ・セミナー、講演、研修
- ・コラム執筆、監修
- ・レシピ開発
- ・アドバイザー業務

毎日に  がつく健康情報サイト
サワイ健康推進課



弊社サービスの特長

- ▶ 専門家（管理栄養士）ができることは？



- ▶ 献立調整



- 【オーダー】
- ▶ 熱量は600kcal ↓
 - ▶ たんぱく質 20g ↓
 - ▶ 食塩量は少なく

Before

熱量	686kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	26.1g
炭水化物	95.1g
食塩相当量	2.5g

After

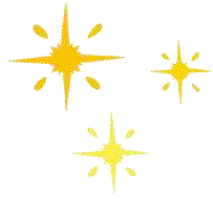
熱量	566kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	18.0g
炭水化物	90.3g
食塩相当量	2.3g

- ▶ 訴求コメント



弊社サービスの特長

- ▶ 例えば…こんなことでお手伝いできます！



鉄分の含有量が多いお弁当があったら…
注) 写真はあくまでイメージです。

ターゲット別



- ▶ アスリート
持久力アップ
疲労回復効果
筋力アップ



- ▶ シニア世代
免疫力アップ
認知力向上



- ▶ 女性
美肌効果
睡眠の質アップ
肩こり解消



- ▶ こども
集中力アップ
記憶力向上
朝スッキリ起床

目的別



- ▶ ダイエット
健康的にきれいに
痩せるための訴求



- ▶ アンチエイジング
シミ・そばかす
など美肌効果の
訴求



- ▶ 睡眠
よい眠りのための
栄養素として訴求



- ▶ 学力向上
集中力・記憶力
アップのための
栄養素として訴求

同じ栄養素でも『誰に』『何のために』によって、様々な訴求ができます！

実績紹介

▶ お弁当・お惣菜大賞審査員

2017年より8年連続審査員を務めていただいています。

優れた商品をたたえることにより、担当者のモチベーションアップと、デリカ部門のレベルアップを図ることを目的とするプログラムです。

主催：一般社団法人全国スーパーマーケット協会

2024年 〈エントリー部門〉

天ぷら部門（定番商品部門）
弁当部門
総菜部門
サラダ部門
麺部門
丼部門
おにぎり部門
寿司部門
パン部門
スイーツ部門
各国料理部門

2025年 〈エントリー部門〉

魚弁当部門（定番商品部門）
弁当部門
総菜部門
サラダ部門
麺部門
丼部門
おにぎり部門
寿司部門
パン部門
スイーツ部門
各国料理部門

NEW



Bento and Prepared Meal Awards
お弁当・お惣菜大賞2024



最近では魚を使ったお弁当が増加傾向です。
2025年は「魚弁当部門」が新設されました。

実績紹介

▶ 審査項目

- ① おいしさ（最終審査のみ）
- ② テーマ または コンセプト
- ③ 原材料のこだわり
- ④ 調理法や味付け、作業効率のこだわり
- ⑤ 見た目（盛り付け方、彩り、容器・包装等）のこだわり
- ⑥ オリジナリティー
- ⑦ 値ごろ感

美味しいだけ、安いだけ、見た目がいいだけではなく、総合的に優れた商品が毎年入賞・受賞しています。



2024年の審査会の様子が動画で見れます。

▶ 商品開発のキーワード



かつ【正確で】【わかりやすい】栄養成分表示の記載は原則です！



栄養価計算と栄養成分測定

▶ 栄養価計算をするために知っておきたい基本

【1】 日本食品標準成分表を正しく理解すること

- ✓ 日本食品標準成分表は改定があるため、最新版データを活用する
- ✓ 「標準」のデータは変化している
例) 米：四訂（1982）では「日本晴」、五訂（2000）では「コシヒカリ」
八訂（2020）では多様な品種が試料となっている

【2】 食品を正しく選択すること

- ✓ 収載されている食品名は学術名または慣用名でわかりにくい
- ✓ 備考欄にある補足情報を確認する
- ✓ 部位、種類が多いものは、選択する食品に気を付ける



「うんしゅうみかん、じょうのう」 → 「薄皮も一緒に食べる」
「うんしゅうみかん、ざじょう」 → 「つぶつぶだけ食べる」



【3】 廃棄率を考慮する

- ✓ 廃棄率は10%未満は整数、10%以上は5の倍数
- ✓ 廃棄率が10%の場合は誤差が大きいため、廃棄率の調査を行うと◎



栄養価計算と栄養成分測定

▶ 栄養価計算をするために知っておきたい基本

【4】 体積＝質量ではない

- ✓ ml、ccのものは重量換算をして考える
例) しょうゆ 大さじ1 (15ml) = 18g
牛乳 1カップ (200ml) = 210g



【5】 調理方法（工程）に合わせた計算をする

- ✓ 重量変化率を考慮する
- ✓ 調理方法にあった食品番号を選択する
- ✓ 吸油率など考慮する



【6】 日本食品標準成分表にない食品の情報

- ✓ 近いと思われる食品番号の選択
- ✓ 国内外を含め公的データなど栄養成分情報を収集



栄養価計算と栄養成分測定

▶ 栄養価計算の問題点



レシピ化にできない
レシピ非公開
の顧客の対応×



専門知識と経験値に
左右される
時間がかかる



日本食品標準成分表に
収載されていない
食品の計算が難しい

栄養価計算は**万能**ではない

他にも…

- ✓ 調味料の吸収率が正しく計算できない（吸塩率など）
- ✓ 煮物の煮汁の調味料の計算が難しい
- ✓ 季節によって栄養価に差がある食品の誤差

栄養価計算と栄養成分測定

▶ カロリーアンサーを導入して



レシピ化できない
(したくない)顧客の
対応ができるようになった



作業効率のアップ



自社で測定した
データの蓄積



カロリーアンサーを導入して、栄養価計算でカバーできない部分をフォローすることが可能に。対応できる案件（顧客数）が圧倒的に増えた



栄養価計算と栄養成分測定



▶ カロリーアンサーを導入した効果

- ▶ 吸油率
- ▶ 調理による栄養価の変化
- ▶ 食品成分表に記載されていない食品の測定
- ▶ 計算値と測定値の検証
- ▶ 海外製品の栄養成分の確認
- ▶ 新顔野菜などの栄養成分 etc

栄養価計算



栄養成分測定
(カロリーアンサー)

 カロリー計算・栄養価計算センター

 カロリー測定・栄養成分測定センター



栄養価計算とカロリーアンサーの2つを活用することで
それぞれの弱点をフォローでき、仕事の幅が広がりました！





栄養成分表示は誰のため（何のため）に やっていますか？

- ▶ 法律で義務化されたから仕方なく…？
- ▶ 消費者が自分に合った食品を選ぶための指標として…？
- ▶ 特長ある栄養成分をPRしたいから…？

栄養成分表示の現状と課題

▶ どのような制度？ …… ▶ 食品の熱量や栄養素の量が分かる栄養成分表示制度

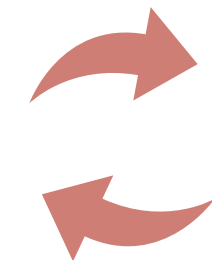
- ✓ 平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）を必ず表示。
- ✓ 令和2年4月1日から完全施行となり、栄養成分表示を義務化。
- ✓ これらの5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関連。
- ✓ 栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立つ。



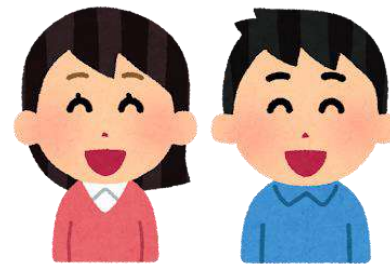
栄養成分表示
1食分（0g）当たり

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

栄養成分の量がわかる



上手に食品を選ぶ



健康の維持・増進

必要な栄養素を
過不足なく摂取



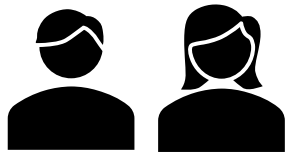
食べる側の消費者が健康を維持・増進を狙いとした制度

栄養成分表示の現状と課題

■ 全体 (n=10,000)
■ 男性 (n=4,828)
■ 女性 (n=5,172)

認知度

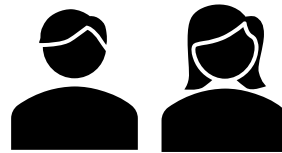
栄養成分表示を知っている人の割合



68% 73%

参考の程度

普段の食生活で栄養成分表示を参考にしている割合



59% 66%

不便なこと

栄養成分表示を不便に感じることは？

- ▶ 文字が小さくて見にくい
- ▶ 表示事項が多すぎて見にくい
- ▶ 容器包装の底面など目立たないところに表示されているため見つけにくい

情報提供の仕方

- ▶ 必ず容器包装に表示してほしい
- ▶ 提供しなくてよい
- ▶ WEBサイトへ掲載する
- ▶ 店舗のPOP等で提供する

栄養成分表示制度における問題意識

- ▶ 消費者から「文字が小さくて見にくい」「表示事項が多すぎて見にくい」、「容器包装の底面など目立たないところに表示されているため見つけにくい」との声がある一方で、「必ず容器包装に表示してほしい」との意見もあること。
- ▶ 販売される状態における可食部分の熱量や栄養成分の量を表示するものであるが、**販売時と摂取時に乖離が生じる食品があること。**
- ▶ **栄養成分量の表示単位の課題。**例えば、栄養成分表示は100gだが、内容量を一致しておらず、消費者が自分自身で摂取した栄養成分量を直ちに概算できないことなど。

消費者が不便に感じていることで、すぐに解消できる問題もある
できることから始めましょう！



栄養成分表示の現状と課題

栄養成分表示 (100mL当り)	
エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0g
炭水化物	11g
ナトリウム	100mg

内容量 200mL

???

1本200mlの飲み物を買いました。栄養成分表示は左記の通りです。1本飲むと何kcal摂取したことになりますか？



正解：100kcal



選択肢の中から正しく回答できたのは(男女 4263人)
全体の約6割に留まる



出典：2014年に消費者庁が実施した「栄養成分表示に関する消費者庁読み取り等調査」

読みやすさの工夫

- ✓ 表示単位
- ✓ 表示場所
- ✓ 文字の大きさ
- ✓ パッケージ以外の取組み (WEB, POP, アプリ, QRコード) 等

賢い消費者を増やす

- ✓ 啓発資料の活用 (リーフレット、動画)
- ✓ セミナーの実施
- ✓ 相談会の実施
- ✓ ポイント制にする 等



◎栄養成分表示を使う消費者目線、消費者の現状を踏まえた対策が必要
◎無関心な人への啓発も含め、誰1人残さない視点での普及が重要



栄養成分表示の問題点と課題

▶ 食品関連企業の自主的な取り組みについて



- ✓ 1食当たりのエネルギー含有量を商品名の近いところに表示



- ✓ 飲み切り商品は1本あたりで表示
- ✓ 500ml以上の製品は1本(250ml)当たりのエネルギー含有量を表示



- ✓ 1日当たりの必要量の目安を表示
- ✓ 1本あたり、200mlあたりの栄養成分表示
(トロピカーナブランドのみ)



- ✓ 1食分当たりの栄養成分表示
- ✓ 摂取目安に対する割合も表示



日本生活協同組合連合会

- ✓ パッケージ前面で訴求したい栄養成分表示を実施
- ✓ 「補給ができる旨」 → 「手軽にとれる」
- ✓ 「適切な摂取ができる旨」 → 「おいしく減らす」という独自の表示をしている



- ✓ アレルゲン表示、栄養成分表示をパッケージの前面表示
- ✓ 1食当たりの栄養成分表示

栄養成分表示の問題点と課題

▶ 海外の取組み



スウェーデン
任意表示

健康的な食品であることを示す



シンガポール
任意表示

健康的な食品であることを示す



メキシコ
義務表示

特定の栄養成分の過剰摂取に繋がる旨を示す



カナダ
義務表示

特定の栄養成分の過剰摂取に繋がる旨を示す

Energy	Total sugar	Total fat	Sodium
410 kcal	0 g	22 g	310 mg
*21%	*0%	*34%	*13%

タイ
義務表示

食品に含まれる栄養成分の含有量等を示す

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g LOW	1.3g LOW	34g HIGH	0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

アメリカ
義務表示

赤で該当の栄養成分が多く含まれていること、緑で少なく含まれていることを示す



フランス
任意表示

色分けとアルファベットにより食品が健康的であることを示す



オーストラリア
任意表示

星の数が多く食品であるほど健康的であることを示す



専門家のチカラで健康情報をわかりやすくおもしろく

ご清聴ありがとうございました



Food Smile HP