

摂取時の量とのかい離が生じる 食品の取扱い③

消費者庁食品表示課
2024（令和6）年12月

摂取時の状態の表示を許容する食品の検討

栄養成分表示については、販売される状態※¹における可食部分の栄養成分等の量を表示するものとしている。その一方で、例えば、塩抜きをする塩蔵品や、そのまま食さない茶葉など、販売時と摂取時※²の栄養成分等の量にかい離が生じる食品もある。そのため、日本版FOPNLについては、例えば、栄養成分表示には販売時の状態を表示した上で、標準的な調理方法を併記し、合理的な根拠に基づいたその表示値の根拠となる資料を保管することで、**摂取時の状態の表示を許容することについて検討**する必要がある。

（「我が国における包装前面栄養表示の検討の方向性」から抜粋）

- ※ 1 販売時の状態：ある食品がスーパーマーケット等で陳列されている状態。
- ※ 2 摂取時の状態：ある食品を食べられるように調理した後の状態。

諸外国における摂取時の状態の表示を許容する食品

水で抽出する食品

水で塩抜きする食品

湯切りする食品

一般的に牛乳を加える食品

複数の食品を追加する食品



コーヒー豆



塩蔵わかめ



カップ焼きそば



ココア等



ホットケーキミックス

シンガポール
共和国

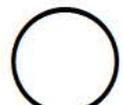


カナダ

英国



オーストラリア
連邦



○：FOPNLにおいて摂取時の状態の表示を許容している食品

▲：FOPNLにおいて摂取時の状態の表示を許容している可能性がある食品

販売時と摂取時の栄養成分等の量にかい離が生じる食品

水で抽出する食品



茶葉

コーヒー豆

水で希釈する食品



濃縮ドリンク

水で塩抜きする食品



塩蔵わかめ



塩蔵くらげ

湯切りする食品



カップ焼きそば



生麺

一般的に牛乳を加える食品

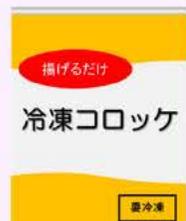


ココア等



シリアル

油のみを用いて調理する食品



冷凍フライ



冷凍ピラフ

名称からその用途が明らかなミックス粉



ホットケーキミックス



お好み焼き粉

調理方法を表示する調味料

一つの食品を追加



パスタソース

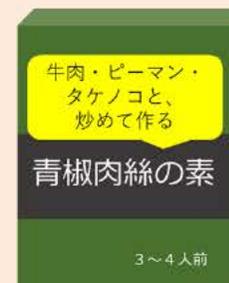


合わせ調味料

複数の食品を追加



カレールー



※ 赤囲みされた食品群は、表示実態調査で新たに追加したもの。

水のみを用いて調理する食品

水で抽出する食品



茶葉

コーヒー豆

水で希釈する食品



濃縮ドリンク

水で塩抜きする食品



塩蔵わかめ

塩蔵くらげ

湯切りする食品



カップ
焼きそば

生麺

- 水で抽出、希釈、塩抜き、又は湯切りする食品については、調理方法が簡潔であることから、その調理方法を記載した上で、調理した後の状態における栄養素等の量を選択できることとしてはどうか。

一般的に牛乳を加える食品



ココア等

ココアやシリアルについては、販売時の栄養成分等の量に加えて、標準的な調理による栄養成分等の量を表示するものがある。また、その調理方法については、牛乳を加えることとシンプルである。



シリアル

その一方で、これらの食品に加える牛乳の種類若しくは牛乳に代えて他の乳製品（ヨーグルト等）又は豆乳を用いることによって、実際に摂取する栄養成分等の量が異なる可能性がある。

- 一般的に牛乳を加える食品については、①実際に摂取時の栄養成分等の量の表示があること、②調理方法が牛乳を加えることと簡潔であることから、その調理方法を記載した上で、調理した後の状態における栄養素等の量の表示を選択できることとしてはどうか。

油のみを用いて調理する食品



冷凍フライや冷凍ピラフについては、**販売時の栄養成分等の量のみの表示**がある。また、その調理方法については、油のみを用いて炒めること又は揚げること等とシンプルである。



これらの食品において、**油を用いて調理する場合、販売時の状態に比べて、熱量及び脂質の量が高くなる**ことが**想定**される。

- 油のみを用いて調理する食品については、**調理方法が炒めること又は焼くことなど簡潔であること**から、その調理方法を記載した上で、**調理した後の状態における栄養素等の量の表示を選択できること**としてはどうか。

名称からその用途が明らかなミックス粉



ホットケーキミックス



お好み焼き粉

ホットケーキミックスについては、販売時の栄養成分等の量に加えて、**標準的な調理による栄養成分等の量を表示**するものがある。また、その調理方法については、牛乳や卵を加え、油等を用いて焼くものが一般的であるが、「卵を使用しないレシピ」やドーナツ等のアレンジレシピの表示もされていた。

その一方で、多くのお好み焼き粉等については、**販売時の栄養成分等の量のみを表示**がある。また、その調理方法については、肉や野菜の種類などの**具材の選定から、消費者の選択肢が多い**。

- 名称からその用途が明らかなミックス粉については、その調理に際して、消費者の選択肢が多いことから、**現時点においては栄養成分表示と同様の販売時の状態における栄養素等の量を表示すること**としてはどうか。

調理方法を表示する調味料

一つの食品を追加



パスタソース



炊き込み
ご飯の素

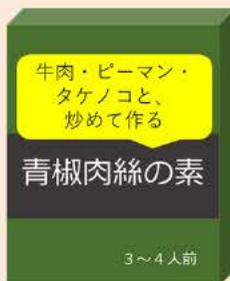


合わせ調味料

複数の食品を追加



カレールー



多くの合わせ調味料については、**販売時の栄養成分等の量のみの表示**がある。その一方で、いくつかのカレールーについては、販売時の栄養成分等の量に加えて、**標準的な調理による栄養成分等の量を表示**するものがある。

また、その調理方法については、肉や野菜の種類などの**具材の選定等、消費者の選択肢が多い。**

- 調理方法を表示する調味料については、その調理において消費者の選択肢が多いことから、**現時点においては栄養成分表示と同様に販売時の状態における栄養素等の量を表示することとしてはどうか。**

調理した後の状態において表示すべき内容について

- 調理した後の状態における表示を選択する場合、①調理後の状態である旨が分かる食品単位、②用いる食品の種類やその量が分かるよう調理方法を表示することとしてはどうか。

水のみを用いて調理する食品（例：カップ焼きそば）



食品単位：1個（調理後）当たり

調理方法：①熱湯を本品のカップ内側の線まで注ぐ。

②3分後に湯切りし、ソース・かやくをかける。

一般的に牛乳を加える食品（例：シリアル）



食品単位：1食分（本品40g + 牛乳200ml）当たり

調理方法：本品40gに牛乳200mlを加える。

油のみを用いて調理する食品（例：冷凍ピラフ）



食品単位：1袋（サラダ油で炒めた場合）当たり

調理方法：本品1袋を小さじ1杯のサラダ油で炒める。