

食品表示一元化検討会議 意見交換会

平成 24 年 3 月 23 日

外食の栄養表示の義務化に向けて

一般消費者

#### きっかけと外食

- ・従業員食堂を含めてお昼は常に外食
- ・食べ物を捨てて欲しくないので多くても食べるようにしていた
- ・30歳の健康診断で血糖値が高い、要観察という結果が出た
- ・食べ過ぎは病気につながるんだと気付く



第一に健康のため、第二に食品廃棄物を減らすために  
外食の栄養表示、現行の成分表示ではなく量の表示の義務化  
「量の見える化」の推進を求めます

参考①糖尿病患者と糖尿病予備軍の増加（厚生労働省 国民健康・栄養調査）

②食品関連事業者（外食・食品メーカー・小売店）における食品廃棄物は年間 300  
～500 万トン（農林水産省 食品ロス統計調査）

#### 外食の栄養表示の状況

##### 【カロリー】

- ・カロリー表示はしているお店もある 例) ファミリーレストラン、定食チェーン
- ・カロリーは計算しないと自分にとっての必要量が分からない

##### 【主食・主菜・副菜のバランス】

- ・東京都の取組「栄養成分表示の店」「外食料理の栄養成分表示活用サイト」で自主表示の推進と表示の活用を促している
- ・農林水産省の食事バランスガイドを活用した表示 例) 弁当チェーン

#### 困っていることと努力の限界

メニューの選択

- ・量でメニューを選ぶと食べたいものが食べられない  
例) 中華料理店の定食、韓国料理店の石焼ビビンバ、洋食料理店のオムライス
- ・ショーウィンドウ越しのメニューサンプルでは量が分からない
- ・初めて入るお店では量が分からない

### ご飯の量の調整

「少なめにしてください」と言っても…

- ・定食に付いているご飯の器の大きさが井ぶりだと多い
- ・「半分にしてください」と言っても半分にしてくれない
- ・言いそびれることもある
- ・対応してくれない場合もある

### おかずの量の調整

- ・ビュッフェスタイルや量り売りでない限り、ほぼ不可能

### 何をどう表示して欲しいか？

一人前の量について（単品料理や大皿料理については一品につき）

#### 1) 主食

ご飯 何 g + ご飯茶わんの絵など

パスタ 何 g

うどん・そば 一玉（グラム表示はなくても OK）

#### 2) たんぱく質

成分としてのたんぱく質ではなく、主にたんぱく質の供給源となる食品

肉・魚・卵・豆腐・大豆などの合計が何 g か

#### 3) 塩分

食塩 何 g

### どんなお店に必要か？

- ・お惣菜やお弁当より外食

コンビニやスーパー、デパ地下などのお惣菜やお弁当で、トレイや箱に入れて包装されていれば手に取って見られる

- ・事業規模の大きい飲食店

従業員数がどのくらいか？ チェーン展開しているか？

- ・家族経営のような小さな飲食店

「少なめにしてください」と言えば対応してくれるので必要ない？