

栄養成分表示の制度並びにその活用の現状と課題

田中 恵子

日本で販売されている容器包装に入った加工食品及び添加物には、原則、栄養成分表示が義務付けられている。栄養成分表示を活用した健康づくりが推進されているが、表示を参考にする者の割合は、男性で4～5割、女性で5～6割に留まっている。今後、消費者にとって、さらに分かりやすく、活用しやすい栄養成分表示のあり方を検討する必要がある。本稿では、現行の栄養成分表示の制度、並びに消費者によるその活用の現状と課題について解説する。

キーワード：食品表示、栄養成分表示制度、栄養成分表示活用、表示教育

1. はじめに

食品表示は、消費者が食品を選択する際の重要な情報源である。2015年に、食品衛生法、JAS法、及び健康増進法で規定されていた食品表示に関わる法律が一元化され、食品表示法が施行された¹⁾。5年間の経過措置期間を経て、2020年4月1日から完全施行となっている。食品表示法の目的は、食品表示が「食品を摂取する際の安全性の確保、及び自主的かつ合理的な食品の選択の機会の確保に関し重要な役割を果たしている」ことから、表示の適正を確保するために基準を制定し、「一般消費者の利益の増進を図り、国民の健康の保護増進、食品の生産・流通の円滑化、消費者の需要に即した食品の生産振興に寄与する」こととある²⁾。基本理念は、「消費者の権利（安全の確保、選択の機会確保、必要な情報の提供）の尊重と消費者の自立を支援すること」と記されている²⁾。食品表示法の創設に伴い、具体的な表示のルールを規定する食品表示基準が再整備され、機能性表示食品制度が新設された。このような法整備に引き続き、消費者庁消費者委員会では、食品表示が、消費者の権利を守り、消費者の自立を支援するというその

理念を実現するために、インターネット（WEB）を活用した表示の可能性も含めて、消費者に分かりやすく活用される食品表示のあり方を検討している³⁾。

本稿では、このような食品表示をめぐる動向の中で、栄養成分表示に焦点を絞り、その制度、並びに消費者による活用の現状と課題について解説する。

2. 栄養成分表示制度の概要

健康の維持・増進には、健全な食生活が深く関わっていることから、適正な量と質の食事をとるために、消費者が食品に含まれる栄養成分の種類とその量を理解した上で食品を選択することが望ましい。一方で、食生活における加工食品や中食の利用は年々増加している。1人当りの食料支出の今後の推移として、2015年を基準とすると、2040年には、生鮮食品の支出額はさらに減少し、加工食品や外食の支出額がそれぞれ32%、11%伸びると推定されている⁴⁾。

このように加工食品や中食、外食を多用する現代の食生活においては、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事という基本に加え

て、栄養成分表示を活用することが健康的な食生活を送るうえで不可欠であり、食品や料理の栄養情報を可視化するという栄養成分表示の役割は重要である⁵⁾。ここでいう栄養成分表示の役割とは、食生活におけるリスクマネジメントツールとして、過剰摂取により健康障害のリスクが高まる栄養成分の摂取を控える、あるいは、健康の維持・増進のために必要とされる摂取量に比べて不足しがちである栄養成分の摂取に留意する、ための情報源となることと考えられる。

1996年に食品の栄養成分表示基準制度が制定されて以降、栄養成分表示活用の啓発がなされてきたが、その活用は、一部の健康意識の高い消費者に留まり、十分な普及に至らなかった。そこで、食品表示法の創設に先立ち、消費者庁の下で栄養成分表示検討会が開かれ、食生活への関心が低い者の適切な商品選択や食生活の実践に栄養表示を役立てるために、消費者の栄養表示に対する関心を高め、表示の内容に対する理解を促す分りやすく活用しやすい表示方法が検討された⁵⁾。その報告をもとに、消費者庁消費者委員会食品表示部会に設置された栄養表示に関

する調査会で、対象成分や表示方法等が審議された^{6,7)}。以下に、現行の栄養成分表示制度のうち、栄養成分表示を活用するにあたって消費者が理解しておきたい内容を概説する^{8,9)}。

2-1. 栄養成分表示の義務化

消費者に販売される容器包装に入った加工食品及び添加物の栄養成分表示は、原則、義務化され、小規模事業者が販売する食品、栄養の供給源として寄与の程度が小さいもの、酒類等、表示を省略することができると食品表示基準第3条第3項²⁾に示されている場合を除いて、2020年4月以降、国内で消費者に販売される食品の包装にはすべて栄養成分表示が掲載されている^{2,9)}。

2-2. 表示成分と表示様式

表1に示したように、栄養成分表示の対象成分は、義務表示、推奨表示、及び任意表示に区分される⁹⁾。義務表示は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、及びナトリウム（食塩相当量として表示）の5項目である。これらの5項目は、

表1 栄養成分表示の対象成分

区分	対象成分
義務表示	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）
推奨表示	飽和脂肪酸、食物繊維
任意表示	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類（単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る）、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン

健康・栄養に関する基本的な知識として、すべての国民が知っておくべきものであると考えられ、加えて、熱量、脂質、及び食塩相当量は、日本の健康・栄養政策上、国民の栄養摂取状況において問題があるとして、重要な指標とされた⁵⁾。

ナトリウムの含有量は、消費者が理解しにくいため、食塩相当量として表示されることになった⁷⁾。ナトリウム表示については、ナトリウムが高血圧等のリスク因子となるため、ナトリウム量での表示が科学的に正確であると考えられており、国際的にはナトリウム量を示すことが基準となっている。しかしながら、栄養に関わる啓発や教育において、目標値は食塩摂取量(食塩相当量として)で示されており、ナトリウム表示は消費者にとってなじみにくい。ナトリウム量から食塩相当量への換算方法(食塩相当量(g/100g) = ナトリウム量(mg/100g) × 2.54/1000)の啓発がなされてきたが、本来、栄養成分表示は、食品を購入したり摂取したりする場で活用するものであり、このような換算を消費者に求めることは現実的ではない。換算以前に、ナトリウム量と食塩相当量は同じ、と間違っている消費者が少なくなかった^{10, 11)}。そのような誤認をしている割合は消費

者の5割を超えているという報告¹⁰⁾もあり、ナトリウム表示を見ることが、食塩摂取量を少なく見積ることにつながるという課題が指摘されてきた^{10, 12)}。栄養に関わる専門的な教育課程の学生を対象とした調査においても、ナトリウム量から食塩相当量への換算の習得と活用は難しい可能性が示された¹³⁾。食品表示法改正が完全施行され、消費者が、食品に含まれる食塩相当量を知るために、前述の換算を行う必要がなくなったことで、減塩のための栄養成分表示活用が進むことが期待される。

食塩相当量での表示義務の問題点としては、原材料として食塩を使っていない場合でも、食塩を添加していると誤解される場合があることが指摘された⁶⁾。このため、食塩やうま味成分であるグルタミン酸ナトリウム等のナトリウム塩

栄養成分表示	
食品単位当り	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

図 1-1 栄養成分表示様式
(義務表示事項のみを表示する場合)

栄養成分表示	
食品単位当り	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
-飽和脂肪酸	g
-n-3系脂肪酸	g
-n-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
-糖質	g
-糖類	g
-食物繊維	g
食塩相当量	g
上記以外の表1の栄養成分	mg 又 は、μg

図 1-2 栄養成分表示様式
(義務表示事項に加え、任意の表示事項を表示する場合)

が添加されていない場合のみ、ナトリウム量で表示することが可能となった⁶⁾。この場合も括弧付けで食塩相当量を併記することが必要となるが、枠外に、食塩を添加していない旨の強調表示をおこなうことができる⁹⁾。

基本5項目は、図1-1に示される様式に従い、決まった順番で、表示の単位として100g当り、100mL当り、1包装当り、1食当り等、それぞれの単位ごとに成分の量を表示する⁹⁾。1食当りでは、食品の1食分の量を併記することが求められる⁹⁾。

また、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示することが望ましく、食品関連事業者が積極的に表示することに努めなければならない成分として、脂質のうち飽和脂肪酸が、炭水化物のうち食物繊維が推奨表示成分となった^{7, 9)}。飽和脂肪酸は、過剰摂取により、血中のLDLコレステロールが増加して心疾患や脳血管疾患のリスクが高まることが、食物繊維は、その十分な摂取により、糖尿病のリスク、さらに心疾患や脳血管疾患のリスクを低減することが明らかとなっている⁵⁾。その一方で、日本人の栄養摂取状況として、飽和脂肪酸では、食事摂取基準の目標量を超える人が多く、食物繊維では、目標量に達していない人が多いことが示され、表示における重要な要素とされた⁵⁾。

さらに、表1に示したように、脂質のn-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、炭水化物の糖質と糖類、ビタミン類、及びミネラル類の30項目が任意表示に分類された⁹⁾。推奨表示及び任意表示成分を表示する場合は、図1-2に示される様式に従う⁹⁾。表1に示す以外の成分は、枠外下部に表示される⁹⁾。

2-3. 栄養強調表示

栄養強調表示は、摂取の過不足により健康の

維持・増進に影響がある栄養成分について、補給ができる旨、あるいは適切な摂取ができる旨を、一定の基準に基づいて示すものである⁹⁾。改正により、現行の栄養強調表示では、コーデックス（食品国際規格）の考え方を導入して、低減された旨の表示（熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類及びナトリウム（食塩相当量））と強化された旨の表示（たんぱく質及び食物繊維）には、基準値以上の絶対差に加えて25%以上（みそは15%以上、しょうゆは20%以上）の相対差が必要とされている⁹⁾。また、糖類あるいはナトリウムの無添加（食塩無添加を含む）に関する表示は、一定の要件を満たす必要がある⁹⁾。

3. 栄養成分表示の活用とその課題

3-1. 栄養成分表示の認知と参考の状況

栄養成分表示の認知と参考の状況は、消費者庁が全国の満15歳以上の一般消費者を対象に毎年実施している、消費者意識基礎調査^{14, 15)}や食品表示に関する消費者意向調査^{16~19)}で把握されている。

栄養成分表示の認知について、消費者意識基礎調査では、栄養成分表示の図を示した上で、「このような栄養成分表示を見たことがありますか」と質問している。2016年度と2019年度の調査結果では、70歳以上の高齢者を除くと、「見たことがない」と回答した割合は5%未満であった^{14, 15)}。このように、消費者の多くが、栄養成分表示を見たことがあると回答している。その一方で、2020年度と2021年度の食品表示に関する消費者意向調査では、約3割の消費者が、食品に栄養成分表示がされていることを知らないと回答しており、食品表示法の完全施行から2年が経過しても、尚、一定の割合の消費者は、栄養成分表示の義務化を認知していないという実

態が示されている^{18, 19)}。

食生活での参考の状況としては、2016年度と2019年度の消費者意識基礎調査で、栄養成分表示を「見たことがあり食生活の参考にしている」者が、男性の4～5割、女性の約6割であった^{14, 15)}。また、2018年度から2021年度まで4年間の食品表示に関する消費者意向調査では、栄養成分表示を参考にしている者の割合は、男性で全対象者の約4割、女性で約5割とほぼ変わらなかった^{16～19)}。これらの結果から、男性の4～5割、女性の5～6割が、食生活で栄養成分表示を参考にしていると捉えることができる。ただし、上記の割合は、自己申告の値であり、回答者が参考にしていると答えていても、それが食生活の実質的な改善に結びついているかは分からない。今後、栄養成分表示活用を普及していくためには、表示を活用することで、食生活にどのような効果があるかを具体的に捉えていくことが必要であると考えられる。

3-2. 栄養成分表示活用と関連する要因

栄養成分表示への関心や参考状況には、性、年齢等の基本属性が影響し、男性より女性のほうが参考にする者の割合が多い^{20, 21)}。また、成分表示活用の動機がある、自分の1日当りのエネルギー必要量や塩分目標量等の知識がある、あるいは塩分の取りすぎに気をつけている等、食生活への高い意識を有することが、栄養成分表示の活用に正の影響を及ぼすことが報告されている^{21～28)}。一方、栄養成分表示の利用は面倒であるという意識が、活用に負の影響を及ぼしている^{26, 27)}。消費者庁の調査においても、栄養成分表示を確認しない理由として、「面倒なため」を選んだ割合が最も多くなっている^{18, 19)}。

実際の食生活の状況では、好ましいと考えられる習慣を有する者は、栄養成分表示を参考に

しているという関連がある^{22～25)}。言い換えると、食品の栄養情報を活用して食生活を改善することが望ましい者ほど、栄養成分表示に無関心であることが示されている。

また、栄養成分表示を参考にしていない者は、その他の食生活のリスクに関わる知識や意識が低く、リスクを低減・回避するための予防行動が身につけていないことも報告されている²⁸⁾。幼児を持つ母親を対象としたインターネット調査では、栄養成分表示を参考にしていない者は、妊娠中に葉酸摂取に気をつけていない、幼児の食品による誤嚥・窒息（のどつまり）や食中毒を予防するための食品の与え方や食品の扱い等についての知識や意識が低いという関連がみられた²⁸⁾。

今後、いまだ栄養成分表示を参考にしていない消費者に対してその活用を促すためには、健康的な食生活をおくるための知識や意識が低い者が多いということを前提に、関心を引きつけ、情報が届くような工夫が必要である。

3-3. 栄養成分表示と数的思考力

栄養成分表示は数値情報であることから、その情報を読み取り、食品を選択する、あるいは摂取量を加減する等の活用をするためには、数的思考力（ニューメラシー）が求められる。数的思考力とは、成人の生活において、様々な状況の下での数学的な必要性に関わり、対処していくために、数学的な情報や概念にアクセスし、利用し、解釈し、伝達する能力であり、ヘルスリテラシーの要素でもある^{29, 30)}。

栄養成分表示の活用が、数的思考力と深く関わっていることは、経済協力開発機構（OECD）による国際成人力調査（PIAAC）において、数的思考力をはかる調査項目に、「食品の成分表示を見て、その食品の一日の許容摂取量を答える」

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

図2 読み取り調査用表示 (飲料)

という設問が設定されていることから伺われる²⁹⁾。

また、ヘルスリテラシーのうち、計算能力の評価を中心としたヘルスニューメラシー尺度のNewest Vital Sign³¹⁾は、アイスクリーム(1箱4個入り)容器の栄養成分表示をみて質問に答えるもので、日本語版も作成されている³²⁾。栄養成分表示を読み取る質問が設定されており、①1箱全部のアイスクリームを食べると、摂取エネルギーはいくらか、②間食として炭水化物60gを食べることが認められているとして、食べて良いアイスクリームの量はいくらか、③通常、1日の飽和脂肪酸摂取量が42gとして、アイスクリーム1個を食べないとすると、摂取量は何gになるか、④1日2500kcalの摂取エネルギーと仮定すると、アイスクリーム1個はその何%に相当するか、という内容となっている³²⁾。

消費者の栄養成分表示の数値情報の読み取り状況を捉えたものとして、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」がある²¹⁾。本調査では、図2に示す栄養成分表示を用いた質問に対する回答状況として、解析対象者(男女4263人)のうち、1本当りのエネルギー量は100kcalとなることを選択肢の中から正しく回答できた割合は、全体

の約6割に留まっていた²¹⁾。参考状況との関連から、対象者の約4人に1人は、栄養成分表示を参考にして食品を選んでいるつもりでも、実際は表示を正しく読み取れておらず、適切に使えていない可能性が示されている²¹⁾。

このような読み取りの間違いは、先に述べたナトリウム表示と食塩相当量の関係の場合と同様に、摂取を控えることが望ましい成分の摂取量を過少に見積ることにつながる。表示単位を確認した上で実際に食べる量当りの分量に換算する等、栄養成分表示活用に必要な計算スキルを習得するための教材づくりが求められる。教材作成においては、アプリケーションソフトウェア(アプリ)等の情報通信技術(ICT)を活用することも有効であると考えられる。

3-4. 栄養成分量の表示単位の課題

3-3で述べた栄養成分量の数値の読み取りの問題は、日本の栄養成分表示の単位の示し方の課題でもある。図2に示した飲料の場合、最初から1個当りでの表示になっていれば、消費者が計算をする必要がない。

近年、1食当りの表示が増えてはいるが、尚、100g当り、100mL当り、1包装当りでの表示が多い。1回で食べきる、あるいは飲みきる内容量であっても、100gや100mL当りで表示される商品が散見される。このような例は清涼飲料水に多く、糖類を含む商品では、栄養成分表示の読み取りの違いにより、糖類の過剰摂取につながるおそれがある。また、100g当りで表示されていて、内容量に重量の情報がない商品では、1食当りの分量を見積ることができず、栄養成分表示を見ても参考にならない場合がある。

先進的に栄養成分表示制度の改革を実施してきている米国では、消費者にわかりやすく活用しやすい表示とするために、表示の単位を重要

New Label

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

図3 米国栄養成分表示様式³⁵⁾

視してきた³³⁾。米国では、一度に合理的に消費される製品の量として、サービングサイズ（一食分量）を表示単位と定めている。サービングサイズは、食品製造者の完全な裁量ではなく、国の機関である米国食品医薬品局（FDA）が定める基準消費量、又は1回の食事で通常消費される食品の量に従って決定される^{34, 35)}。2016年の栄養表示規制の改正により、米国国民の食べる量の実態調査に基づき、サービングサイズの見直しがなされた。併せて、図3に示されるよう

に、サービングサイズの文字がより大きく、より太い文字で表示されることになり、消費者の注意を引きやすく、確認しやすくなった^{34, 35)}。サービングサイズを表示単位と定めていることから、米国の栄養成分表示教育教材では、最初にサービングサイズを確認することが強調されている³⁶⁾。

表示の単位の統一の問題は、食品製造者側を含めた丁寧な検討が必要であるが、日本においても消費者にとって分かりやすく理解しやすい単位量の表記を推進していくことが、栄養成分表示の活用を進める上で重要であると考えられる。

3-5. 成分含有量情報の提示の課題

図3に示すような米国の栄養成分表示では、サービングサイズや The Percent Daily Value (%DV: 1日摂取量に対する割合) を用いた活用が基本となる。実際にFDAの栄養成分表示の教材では、サービングサイズの確認、カロリーの確認、及び%DVの活用が基本となっている³⁶⁾。%DVを確認するだけで、サービングサイズ当り、注目している栄養成分が多く含まれているか、あるいは少ないか、直ちに判断できる。評価の基準として、成分の種類によらず、サービングサイズ当り5% DV以下では少ない、20% DV以上では多い、と覚えるだけで良い³⁷⁾ので、消費者は計算をする必要がない。食物繊維やカルシウム等の不足しがちな栄養素では、%DV値が高い食品を、飽和脂肪酸やナトリウム等、過剰摂取が問題となる栄養素では%DV値が低い食品を選ぶことが推奨されている³⁷⁾。

一方で、日本の栄養成分表示制度では、1日の摂取量の目安として、米国のDVに相当する栄養素等表示基準値が用いられ、それに対する割合が、任意での表示となっている。食品表示法

改正の際の議論として栄養素等表示基準値に対する割合を表示することは、消費者の自主かつ合理的な商品選択の機会を確保し、過剰摂取のリスクを回避する観点から有用であるとされたが、1食分の量を設定することが難しい食品の場合、割合の表示が活用されにくい可能性があること、及び全ての食品に対して栄養素等表示基準値に対する割合を義務とすることは困難であることから義務表示化に至らなかった⁷⁾。

栄養素等表示基準値に対する割合の表示がなくても、表示単位が同じであれば2つの製品を比較することはそれほど難しくない。しかしながら、その食品からの栄養素摂取量を、1日の摂取量の目安との関係から評価して、食品を選択したり、摂取量を増減したりすることは、多くの消費者にとって難しいと考えられる。第一に、栄養素の1日の摂取量目安を消費者に周知することは簡単ではない。実際、広く周知されてきたと考えられる食塩相当量の目標量であっても、概ね正しく知っている者の割合は高くなく、40、50歳代女性を対象とした調査では、1割以下であった¹⁰⁾。また、消費者に食品の選択や摂取の際に割合の計算を求めることは現実的ではない。

このように考えてくると、多様な消費者に栄養成分表示活用を促す上では、数値情報だけによらない、視覚的でわかりやすい表示を導入する検討が不可欠である。諸外国では、栄養成分含量に応じて食品を区分またはランク付けする科学に基づいた手法を用いて策定された栄養プロフィールモデルがすでに活用されている³⁸⁾。日本においても、その策定に向けての研究が始まっている^{39~41)}。しかしながら、食品をランク付けするという観点から、その導入には慎重な検討が求められる。制度として整備され多くの食品に適用されるまでには相当以上の年月がか

かると予想され、現行の栄養成分表示の活用に関する啓発・教育を、今後も継続的に実施していくことが必要となる。

3-5. 栄養成分表示活用の啓発と教育

栄養成分表示の活用が消費者の習慣として定着するには、学校教育における食育、健康教育あるいは消費者教育の中で、取り扱うことが効果的であると考えられる。食塩相当量、脂質、あるいは糖類の量等、摂取を控えることが望ましい栄養成分について、その食品の一食分で摂取する量と、1日の摂取量の目安とを比較して、食品を選択したり、食べる量を加減したりするという活用は、一度の学習で習慣化することは難しい。児童・生徒の食と健康に関わる知識やスキル、あるいは数的思考力の成長の各段階に応じて、継続的に栄養成分表示活用を学習する機会を設定することで、初めて習慣化が可能となる。中学校や高等学校の段階では、コンビニで購入した昼食用の食品の栄養成分表示を読み取り、脂質やたんぱく質の量に注目して栄養バランスを評価する等の活用方法を習得することも勧められる。

学校教育以外の消費者教育においては、栄養成分表示活用の学習の機会設定は簡単ではない。従来から自治体や職域で実施されている既存の食育や健康教育の機会を捉えて、栄養成分表示の活用を促すことは可能であるが、食や健康に無関心である消費者の参加は期待できず、啓発媒体による情報も届きにくい。

消費者庁では、栄養成分表示の義務化の次の段階として、栄養成分表示を活用した健康づくりの推進に向けて、「栄養成分表示を活用した消費者教育実践マニュアル」⁴²⁾作成する等、栄養成分表示の啓発事業を展開し、啓発資料として、「栄養成分表示を活用してみませんか？」等の

リーフレットや、啓発動画を公開している^{43, 44)}。このような啓発資料の普及をさらに進めていくことが必要である。

消費者庁の「食品表示の全体像に関する報告書」³⁾に述べられているように、栄養成分表示を含め、分りやすく活用される食品表示であるための取り組みは、誰一人取り残さない視点を有する事が重要である。今後、栄養成分表示活用に対して無関心な層への啓発を推進するための方法論の検討が重要となる。

引用文献

- 1) 消費者庁. 食品表示法の概要. https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/pdf/130621_gaiyo.pdf. (2022年10月20日アクセス可能)
- 2) 消費者庁. 食品表示法（平成二十五年法律第七十号）：https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/pdf/food_labeling_cms101_200415_01.pdf（2022年10月20日アクセス可能）
- 3) 消費者委員会 食品表示部会. 2019. 食品表示の全体像に関する報告書～消費者に、より活用される食品表示とするための今後の方向性～
https://www.cao.go.jp/consumer/history/06/kabusoshiki/syokuhinhyouji/doc/210806_sankou3.pdf
(2022年10月20日アクセス可能)
- 4) 農林水産政策研究所. 我が国の食料消費の将来設計 (2019年度版).
https://www.maff.go.jp/primaff/seika/attach/pdf/190830_1.pdf（2022年10月20日アクセス可能）
- 5) 消費者庁栄養成分表示検討会. 栄養成分表示検討会報告書. 2011. https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/other/review_meeting_002/pdf/120119sankou2.pdf(2022年10月20日アクセス可能)
- 6) 消費者庁食品表示課. 栄養表示の義務化に向けた検討. 2012.
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/other/review_meeting_002/pdf/120119shiryo2_1.pdf (2022年10月20日アクセス可能)
- 7) 消費者委員会 食品表示部会 栄養表示に関する調査会. 栄養表示に関する調査会 報告書. 2014.
https://www.cao.go.jp/consumer/history/03/kabusoshiki/syokuhinhyouji/doc/e140707_houkokusho_part1.pdf (2022年10月20日アクセス可能)
- 8) 消費者庁. 「知っておきたい食品の表示」. https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets/assets/food_labeling_cms202_220131_01.pdf (2022年10月20日アクセス可能)
- 9) 消費者庁. 食品の栄養成分表示制度の概要. https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/assets/food_labeling_cms206_20220531_04.pdf (2022年10月20日アクセス可能)
- 10) 田中恵子, 池田順子 他. 40,50 歳代女性の塩分表示に関する知識・態度と食生活との関連. 日本公衆衛生雑誌 2013; 60 (2): 87-97.
- 11) Gilbey A, Field S. Nutritional information about sodium: is it worth its salt? N Z Med J 2006; 119 (1232): U1934.
- 12) 松浦秀夫. 高血圧治療の未来への展開 最近の話題 減塩社会の実現に向けたストラテジー. 日本内科学会雑誌 2011; 100 (2): 420-425.
- 13) 田中恵子, 杉山文, 森美奈子, 他. 栄養士養成課程学生の塩分表示の知識・意識・行動の実態－専門教育を受けた期間との関連から考察した塩分表示と消費者教育のあり方－. 京都文教短期大学研究紀要 2011; 50: 21-32.
- 14) 消費者庁. 平成28年度実施消費者意識基本調査結果について. II 調査結果の概要. 54-56. https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/research_report/survey_002/pdf/adjustments_index_16_170628_0005.pdf（2022年10月20日アクセス可能）
- 15) 消費者庁. 令和元年度実施消費者意識基本調査結果について. II 調査結果の概要. 50-52. https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/research_report/survey_002/assets/consumer_research_cms201_200714_01.pdf(2022年10月20日アクセス可能)
- 16) 消費者庁食品表示規格課. 平成30年度食品表示に関する消費者意向調査報告書. 2019年3月. 34-41.
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/research/2018/pdf/information_research_2018_190531_0001.pdf (2022

- 年10月20日アクセス可能)
- 17) 消費者庁食品表示規格課. 令和元年度食品表示に関する消費者意向調査報告書. 2020年3月. 35-42. https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/research/2019/pdf/food_labeling_cms101_200624_01.pdf (2022年10月20日アクセス可能)
 - 18) 消費者庁食品表示規格課. 令和2年度食品表示に関する消費者意向調査報告書. 2021年3月. 38-45. https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/research/2020/assets/food_labeling_cms201_210708_01.pdf (2022年10月20日アクセス可能)
 - 19) 消費者庁食品表示規格課. 令和3年度食品表示に関する消費者意向調査報告書. 2022年3月. 39-46. https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/research/2021/assets/food_labeling_cms201_220624_01.pdf (2022年10月20日アクセス可能)
 - 20) Grunert, K.G., Wills, J.M.: A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels, *J. Public Health* 2007; 15: 385-399.
 - 21) 小松美穂乃, 赤松利恵. 栄養成分表示の参考・理解状況による属性食態度の比較. *栄養学雑誌* 2020; 78 (4): 171-178.
 - 22) Satia JA, Galanko JA, Neuhaus ML. Food nutrition label use is associated with demographic, behavioral, and psychosocial factors and dietary intake among African Americans in North Carolina. *J of the American Dietetic Association* 2005; 105: 392-402.
 - 23) 田中恵子, 池田順子, 他. 地域住民による成分表示の参考の実態. *日本公衆衛生雑誌* 2006; 53 (11): 259-269.
 - 24) 田中恵子, 池田順子 他. 外食頻度の高い男性住民の食生活と栄養成分表示の参考状況との関連 - 平成16年度「長岡京市民健康づくり・生活習慣状況調査」より -. *栄養学雑誌* 2008; 66 (3): 117-126.
 - 25) 西尾素子, 串田 修 他. 栄養表示利用行動と健康・栄養状態との関連についての系統的レビュー. *日本健康教育学雑誌* 2015; 23 (2): 109-122.
 - 26) 西尾素子, 足立美由紀. 高校生の栄養成分表示の利用に影響を及ぼす食知識・食態度・食行動. *栄養学雑誌* 1999; 57 (3): 145-156.
 - 27) 田中恵子, 池田順子. 女子短大生の栄養成分表示の活用段階と関連要因について. *栄養学雑誌* 2006; 64 (1): 45-53.
 - 28) 田中恵子. 幼児を持つ母親の栄養成分表示の参考状況 - 成分表示教育に関する一考察 -. *京都文教短期大学研究紀要* 2021; 59: 67-75.
 - 29) 文部科学省. OECD 国際成人力調査 - 調査結果の概要. p2. https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/data/Others/20220712-mxt-kouhou02-1.pdf (2022年10月20日アクセス可能)
 - 30) 福田洋, 江口泰正 編著. *ヘルスリテラシー*. 大修館書店. 2016; 2.
 - 31) Weiss BD, Mays MZ, Martz W, Castro KM, DeWalt DA, Pignone MP, et al. Quick assessment of literacy in primary care: the Newest Vital Sign. *Ann Fam Med* 2005; 3 (6): 514-522.
 - 32) 福田洋, 江口泰正 編著. *ヘルスリテラシー*. 大修館書店. 2016; 46-47.
 - 33) 田中恵子. 消費者は栄養表示をどのように活用しているか? - 米国の研究報告より - *Foods Food Ingredients J of Japan* 2001; 191: 56-62.
 - 34) 農林水産省. 令和2年度輸出環境整備推進委託事業 (食品規格等調査) 調査報告書 アメリカ合衆国栄養成分栄養強調表示. https://www.maff.go.jp/j/shokusan/export/shokuhin-kikaku/attach/pdf/n_america-6.pdf (2022年10月20日アクセス可能)
 - 35) U.S. Food & Drug Administration (FDA). What's New with the Nutrition Facts Label. <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/whats-new-nutrition-facts-label> (2022年10月20日アクセス可能)
 - 36) U.S. Food & Drug Administration (FDA). The Nutrition Facts Label: Look for It and Use It! <https://www.fda.gov/media/89314/download> (2022年10月20日アクセス可能)
 - 37) U.S. Food & Drug Administration (FDA). How to Understand and Use the Nutrition Facts Label. <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label> (2022年10月20日アクセス可能)
 - 38) 横山友里, 吉崎貴大, 多田由紀, 他. 日本版栄養プロファイルモデル作成に向けた諸外国モデルの特性に関する基礎的研究. *栄養学雑誌* 2021; 79 (3): 162-173.
 - 39) 厚生労働科学研究成果データベース. 栄養素及び食品の適切な摂取のための行動変容につながる日本版栄養プロファイル策定に向けた基礎的研究. <https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/27768> (2022年10月20日アクセス可能)

- 40) 石見佳子, 竹林 純, 他. 日本版栄養プロフィールモデルの試案の作成プロセスと妥当性評価に関する基礎的研究. 栄養学雑誌 2022; 80 (2): 79-95.
- 41) 多田由紀, 吉崎貴大, 他. 健康的な食行動の実践を支援するための栄養プロフィールモデルに関するフォーカス・グループ・インタビュー: 食習慣の改善意欲がある者を対象とした検討. 栄養学雑誌 2022; 80 (2): 126-138.
- 42) 消費者庁. 栄養成分表示を活用した消費者教育実践マニュアル～地域で進める話し合いからの実践～. https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/research/2018/pdf/information_research_2018_190827_0002.pdf (2022年10月20日アクセス可能)
- 43) 消費者庁. 【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/consumers/ (2022年10月20日アクセス可能)
- 44) 西尾素子. 栄養成分表示は健康作りに役立つ重要な情報源. 臨床栄養 2019; 134 (3): 358-364.

