

# 食べるネットなな通信

NO.31



食生活を通して地域住民の健康をサポートする

発行：特定非営利活動法人 ななクラブ

〒572-0834 寝屋川市昭栄町 15 番 13-101 号

Tel/Fax : 072-820-7751 E-mail : nanaclub@r8.dion.ne.jp

URL : <http://www.nanaclub.or.jp/>

2016 年 1 月発行



本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

●食品表示法がスタートしました。  
私たちが食品を購入する際に見る食品表示の新しい法律「食品表示法」がスタートしました。この法律は、食品衛生法、JAS法、健康増進法の3つの法律をひとつにまとめたものです。  
今回の食品表示一元化は、食生活の多様化、高齢化の進展、様々な情報伝達手段の普及など日本の食生活の変化に対応し、諸外国の食品表示制度の動きを踏まえたものとなっております。



出典：消費者庁HP [http://www.caa.go.jp/consumers/food\\_safety](http://www.caa.go.jp/consumers/food_safety)

これまでの食品表示から変更になった点の内、栄養に関する部分を中心に紹介します。  
●栄養成分表示が義務化されました。  
今まで一部の加工食品に「任意」で表示されていた栄養成分表示が「義務化」されました。今後5年間の移行期間を経て、2020年までに、あらかじめ包装されたすべての加工食品と添加物にエネルギーなどの栄養成分が表示されます。  
食品を購入する際に栄養価を見て商品の比較や健康に役立てることが出来ます。



●塩分表示がナトリウム量から「食塩相当量」に変わります。  
前述した栄養成分表示の義務表示となる「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分」の5項目に変更はありませんが、塩分表示がナトリウム量から「食塩相当量」に変わります。  
(左図参照)

栄養成分表示 1袋当たり	
熱量	●●kcal
たんぱく質	▲▲g
脂質	◆◆g
炭水化物	■■g
食塩相当量	★★g

●推奨表示は「飽和脂肪酸」と「食物繊維」  
前述の義務表示5項目（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）に加えて、将来的に義務化を目指す「推奨表示」として「飽和脂肪酸」と「食物繊維」の2項目が定められました。摂り過ぎによって生活習慣病のリスクが高まる飽和脂肪酸は、国民の半数近くが摂りすぎています。逆に生活習慣病予防のために積極的な摂取が望まれる食物繊維は、国民の半数以上で摂取不足です。

●新しい食品表示を日々の食生活に生かしましょう。  
今回の食品表示一元化では前述の変更点以外に、加工食品と生鮮食品の区分統一、アレルギー表示のルール改善、栄養強調表示のルール改善など多くのことが変更されました。正しく理解して日々の食生活に生かしましょう。

## 活動報告

### 医師を囲んでなごやかサロン

いつまでもおいしく食べるために

日時：平成 27 年 7 月 18 日 (土)

場所：ななクラブ栄養ケアステーション

第5回「医師を囲んでなごやかサロン」を開催しました。このサロンでは超高齢社会において、食べることで、生きること、老いることなど様々な日常について医師を交えて語り合い、学んでいます。当日は、地域の民生委員、介護者家族の会、寝屋川市社会福祉協議会、寝屋川市立市民活動センターのご協力をいただき、地域住民の方々と20余名の参加があり、活気あふれるサロンとなりました。  
今回のテーマは「咀嚼(噛むこと)と嚥下(飲み込むこと)」です。まず初めに水野正彦医師から咀嚼と嚥下の仕組みについてお話があり、高齢者にそれらの機能が衰えた時に起こる事態について手作りの媒体を使っ



介護食の試食をしました！

ての分かりやすい説明がありました。続いてのグループワークでは管理栄養士が「食べにくいもの」を「食べやすくする工夫」について問いかけ、参加者の皆さんと共に考えました。会場からは日頃のご自身の体験やご家族の介護経験から活発な意見が出ました。最後は、メーカーから提供していただいた介護食、栄養強化食品を皆で試食しました。食べることは栄養を摂ることに加えて、楽しみでもあり、安全であることも大切です。今後も地域のすべての年齢の人々に栄養、食事の楽しみ、安全に食べるための工夫や提案を情報発信していきたいと思っております。

