

# 健康と環境



## 特集

1. 夏教室のすすめ
2. 食品表示法の改正
3. Facebookはじめました!
4. 平成28年度 がん征圧岡山県大会



(岡山県南部健康づくりセンター)



## 夏教室のすすめ

岡山県南部健康づくりセンターから夏を快適に過ごすためのオススメの教室をご紹介します。

まずは“運動編”。夏といえばプールです!! 水中では膝や腰に痛みがある方でも浮力があるため運動を行いやすく、筋肉のリラックス効果もあるため、腰痛・膝痛の方、運動不足を感じている方に特にオススメです。仕事帰りの時間帯にも水泳教室やアクアビクスなどのお手軽教室を開催しています。一緒に楽しく運動して心身共にリフレッシュしませんか?

また、夏は冷たい物を摂りすぎたりアルコールが増えたりと食事のバランスが崩れやすい時期です。

そんな時期を乗り切るためのミニ講話つき“健康づくり栄養講座”や、夏に疲れを出さないための“リンパマッサージ(極楽ストレッチ&健康マッサージ)教室”など、夏にオススメの教室を多数ご用意しております。

ぜひ、この機会に多くの皆様のセンター利用をお待ちしております。

岡山県南部健康づくりセンター  
TEL. 086-246-6250

お問い合わせ先

受付時間  
火～金/8:30～22:00  
土・日・祝日/8:30～18:00  
(月曜は休館日です)

# 消費者の健康増進に寄与するための新しい食品表示制度をご存知ですか？

食品の表示については、これまで食品衛生法、JAS法及び健康増進法の3つの法律で定められていましたが、これらの法律の食品表示に関する部分を統合した『食品表示法』が平成27年4月から施行されています。大きく変わった点は次の3点です。新しい食品表示制度について紹介します。



## 1. 加工食品の栄養成分表示が義務化されました

栄養成分表示はこれまでは事業者が表示をする・しないを決められる任意表示であり、すべての食品に表示されているものではありませんでしたが、新しい表示制度では原則として全ての加工食品と添加物に栄養成分表示が義務づけられました。

表示が義務づけられた栄養成分は、「熱量（エネルギー）」、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「ナトリウム」の5つです。このうち、ナトリウムは原則として食塩相当量に換算して表示されることになりました。従来、「ナトリウム」の表示は消費者にとってわかりにくいものでした。ナトリウムと食塩相当量は同一ではありませんが、今回の改正により、消費者にとってわかりやすい

「食塩相当量」の表示になりました。ただし、ナトリウム塩を添加していないが、ナトリウムが含まれる食品のみ、任意でナトリウム量が併記できるようになっています。

### ①基本ルール

(対象食品の限定なし)

熱量	●kcal
たんぱく質	▲g
脂質	△g
炭水化物	■g
食塩相当量	□g

### ②任意ルール

(ナトリウム塩を添加していない)

熱量	●kcal
たんぱく質	▲g
脂質	△g
炭水化物	■g
ナトリウム	◎mg
(食塩相当量)	□g

## 2. アレルギー表示が原則「個別表示」になりました

加工食品の包装などに「原材料の一部に○○を含む」「○○由来」などと記載されているものを目にしたことはないでしょうか？これは、アレルギー表示といって、食物アレルギーの原因となる物質（アレルゲン）が使われていることを示す大切な表示です。食物アレルギーをもつ人にとっては、原因となる食物を口にすることは、

健康や生命の危機にもかかわることです。そこで食物アレルギーをもつ人がアレルゲンとなる食物を避けることができるよう、平成13年から食品衛生法によってアレルギー表示が定められましたが、この度の食品表示制度では、アレルギー表示をより分かりやすくするために次のように改善されました。

●「個別表示」が原則になります

原則として、アレルギーとなる原材料一つ一つについて、その旨を表示する「個別表示」がされることとなりました。これにより、コンビニ弁当などのように、複数の食品が詰め合わされて一つの商品となっている場合でも、正確なアレルギー情報を消費者に示すことができます。例えば、卵アレルギーを持つ人が、弁当の複数のおかずのうち、卵を使ったものだけを避けて食べるという選択ができるようになります。

個別表示の例

原材料名	ご飯、鶏唐揚げ(小麦を含む)、煮物(里芋、人参、ごぼう、その他)(小麦・大豆を含む)、焼鮭、スパゲティ(小麦・大豆を含む)、エビフライ(小麦・卵・大豆を含む)、ポテトサラダ(卵・大豆を含む)、大根刻み漬け、付け合わせ
添加物	調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、グリシン、着色料(カラメル、カロチノイド、赤102、赤106、紅花黄)、香料、膨張剤、甘味料(甘草)、保存料(ソルビン酸K)

※一括表示の場合もあります。

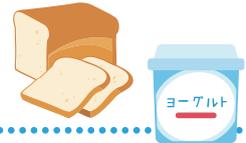
●「特定加工食品」が廃止されました

「特定加工食品」とは、表記には特定原材料名(卵、乳、小麦など)又は代替表記(例:卵を玉子、たまご、エッグなどと表記すること)を含まないが、一般的に特定原材料等を含むことが予測できる加工食品をいいます。例えば、パンには小麦粉が使われ、ヨーグルトには牛乳が使われています。しかし近年、小麦の代わりに米粉を使ったパン、動物の乳の代わりに豆乳を使ったヨーグルトなど、新たな加工食品が販売されるようになってきました。そこで新たな食品表示制度では、「特定加工食品」の表示が廃止され、アレルギーとなる原材料を使用した加工食品はアレルギー表示が義務づけられることになりました。

新制度では、必ず(〇〇を含む)と表示する必要があります。たとえば

- マヨネーズ ▶ マヨネーズ(卵を含む)
- ヨーグルト ▶ ヨーグルト(乳成分を含む)
- うどん ▶ うどん(小麦を含む)

3. 「機能性表示食品」が新設されました



近年、健康に良いとか健康に良い成分を含むなどとする、いわゆる「健康食品」が多数登場していますが、この「健康食品」の表示は法律で定められたものではないため、これまで「特定保健用食品(トクホ)」と「栄養機能食品」の制度が設けられていました。

さらに新しい制度ではこれらに加えて「機能性表示食品」が設けられました。

※政府広報オンライン、独立行政法人環境再生保全機構及び消費者庁のHPより、一部文章および図表を引用しています。

<p><b>特定保健用食品</b> (トクホ)</p> 	<p>健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「お腹の調子を整える」「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、消費者庁が食品ごとに許可している。許可を受けた食品には許可マークが表示される。</p> 
<p><b>栄養機能食品</b></p> 	<p>1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)がどうしても不足してしまう場合、その補給・補完のために利用できる食品。既に科学的根拠が確認された栄養成分について、一定の上下限值に入っている食品であれば、特に届け出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができる。</p>
<p>〈新設〉 <b>機能性表示食品</b></p> 	<p>事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。販売前に、安全性や機能性の根拠に関する情報、生産・製造、品質の管理に関する情報、健康被害の情報収集体制、その他必要な事項を消費者庁に届け出ることが必要。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の許可を受けたものではない。</p>

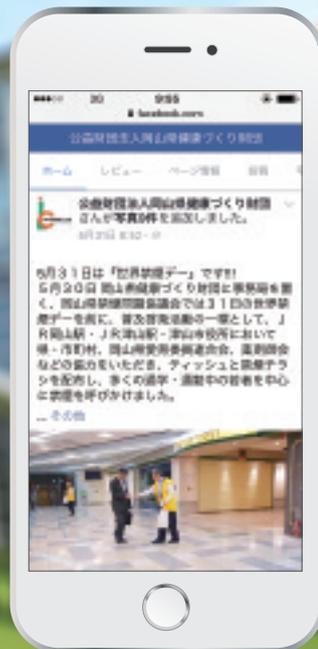


当財団では  
 栄養成分分析を行っております。  
 環境部生活衛生検査課まで  
 お問い合わせください。  
 TEL:086-246-6257  
 FAX:086-246-6258  
 E-mail:  
 foodchem@okakenko.jp



# Facebook はじめました!

この度、当財団では平成28年5月13日よりFacebook（フェイスブック）を始めました。Facebookを通して財団の活動内容や健康情報など、県民のみなさまの安全・安心・健康な生活に繋がる情報発信を行っていきます。



## 現在までの 投稿記事

- 5/30 「禁煙デー 街頭活動」
- 6/14 「笹ヶ瀬川クリーン作戦」
- 7/29 「ぼく シールぼうやです。」

etc...

気になった方は今すぐチェックしてくださいね(^^)!

みなさまからの いいね! を当財団一同お待ちしております。

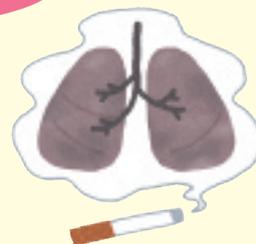
※利用規約については財団HP「ソーシャルメディア利用規約」をご覧ください。

公益財団法人  
岡山県健康づくり財団  
公式Facebookページ



## 毎年9月はがん征圧月間です。

### 平成28年度 がん征圧岡山県大会 ～ 大切な あなたと一緒に がん検診 ～



日時 平成28年8月31日(水) 13:00～15:30

会場 岡山市北区駅元町19-2 岡山県医師会館三木記念ホール(県医師会館2階)

#### 講演会

### 「肺がんに立ち向かう正しい知識を手に入れよう!」 13:50～15:30

肺がんで亡くなる方は、がんの中でも最も多く、年々増加しています。

「肺がんの原因は何か?」「予防するためにはどうすればよいのか?」「治療はどういったものか?」など専門のドクターに最新の情報を講演して頂きます。

司会 岡山県健康づくり財団附属病院 院長 西井 研治

- |                        |  |       |
|------------------------|--|-------|
| 講演 ①肺がんにならないためにー禁煙のススメ | 岡山済生会総合病院内科 診療部長                       | 川井 治之 |
| ②肺がん検診の現状と課題           | 岡山県健康づくり財団保健部 部長                       | 坪田 典之 |
| ③肺がんの外科治療              | 岡山大学大学院医歯薬学総合研究科臨床遺伝子医療学分野/呼吸器外科<br>教授 | 豊岡 伸一 |
| ④肺がんの最新内科治療(仮)         | 倉敷中央病院呼吸器内科 部長                         | 吉岡 弘鎮 |

皆様のお越しをお待ちしております。ぜひお越しください!!

問い合わせ先 **総務部** TEL:086-246-6254