



# おいしい時間



2016年10月17日 /第32号  
(公社)鹿児島県薬剤師会 試験センター  
食品医薬品課



## ★推奨表示について★



現在、多くの加工食品に見かける栄養成分表示。これまでは任意表示でしたが、2015年に義務化され、経過措置期間後の2020年まで全ての加工食品に表示されることとなります。(一部例外あり)  
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」、「食塩相当量」の5つです。さらに義務表示の対象ではない栄養成分(ビタミン、ミネラル類等)は、表示するか否かは事業者任せにされていますが、積極的に表示することを推奨する栄養成分として「**飽和脂肪酸**」、「**食物繊維**」があります。**推奨表示**は将来的な表示義務を見据えての取り組みです。

### 飽和脂肪酸

飽和脂肪酸とは、脂肪酸のうち炭素同士の二重結合を持たない脂肪酸[※]のことで、牛脂やラード、バターなどの動物性の脂質に豊富に含まれています。特に、牛肉中では全脂肪酸に占める飽和脂肪酸の割合が35%を占めており、バターにいたっては63%が飽和脂肪酸といわれています。飽和脂肪酸を多く含む脂肪は融点が高いため常温では固体で存在します。  
[※脂肪酸とは、炭素、水素、酸素から成る油脂や蠟(ろう)、脂質などの構成成分です。脂肪酸とグリセリンが結びついて脂質が構成されます。]

### 食物繊維

食物繊維は、野菜や果物、海藻、キノコなどに多く含まれる第6の栄養素とも呼ばれ、「人間の消化酵素で消化されない食事の難消化性成分の総体」と日本では定義されています。  
草食動物であれば消化・吸収し、食物繊維を利用することができますが、人間は利用することができず、体の構成成分やエネルギー源としての役割が期待できないため、以前は無益な成分とされていました。



栄養成分表示 (1本(100g)当たり)	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	□□g
-飽和脂肪酸	◇◇g
炭水化物	■ ■g
-糖質	▼▼g
-食物繊維	◆◆g
食塩相当量	☆☆g

当試験センターでは、食物繊維(税抜き20,000円)、飽和脂肪酸(税抜き21,000円)で検査を行っております。お気軽にお問い合わせください。



今回、推奨表示である「飽和脂肪酸」と「食物繊維」についてご紹介いたします。

(公社)鹿児島県薬剤師会 試験センター  
鹿児島市与次郎二丁目8-15  
Tel: 099-253-8935  
Fax: 099-255-2580  
HP: www.minc.ne.jp/kpa-siken  
E-mail: syokui-kgj@po.minc.ne.jp