

カリウム表示を義務化

約20年ぶりに一新されるアメリカの食品栄養成分表示ルール。
ミネラル重視が目につきます。

食品医薬品庁は、加工食品の包装容器に表示する栄養成分の中身を、定期的に見直しています。

栄養に関する最新の研究・調査結果を踏まえ、加工食品の栄養情報をできるだけ明らかにし、消費者が健康的な食品を選択できるようにする目的です。

最新の表示ルールは昨年発表され、食品メーカーは、来年7月までに、すべての表示を新たなルールに沿った中身に変えなければなりません。

売上高1千万ドル未満の小規模メーカーは、1年間の猶予が与えられています。

最新版で目を引くのが、主要ミネラルの1つであるカリウムの含有量を義務表示にしたこと。

含有量と同時に、1日の摂取目安量のどれくらいを摂ることができるかパーセントで示すことも、義務付けられました。

ミネラルに関しては、すでにカルシウムと鉄の表示が義務化されています。

(ナトリウムも以前から義務表示ですが、これは塩分の摂り過ぎを防ぐためです)

カリウム不足で脳卒中や心筋梗塞に

カリウムの追加は、アメリカ人の平均カリウム摂取量が、健康維持に必要とされる量を大幅に下回っているのが理由。

アメリカ医学研究所は、1日あたり4700mgのカリウム摂取を推奨していますが、国民健康栄養調査によると、実際の摂取量は推奨量の

56%の2640mg。

カリウムには血圧を下げる効果があり、野菜や果物などの生鮮食品に多く含まれます。

しかし、加工食品ばかり食べている現代のアメリカ人は、慢性的なカリウム不足に陥り、その結果、高血圧が原因の脳卒中や心筋梗塞で亡くなる人が急増しています。

カリウムの追加で、栄養成分表示はミネラルの重要性を一層強調する形となりました。

また、ビタミンDも、カリウムと同じ理由で、新たに義務表示になりました。

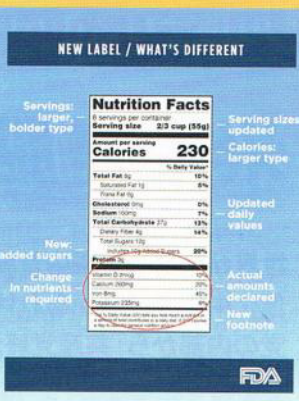
不足すると骨がもろくなるビタミンDは、魚介類に多く含まれますが、アメリカ人はあまり魚を食べないので、ビタミンD不足が起きやすいようです。

逆に、これまで義務表示だったビタミンAとCは、摂取がかなり改善されているとして、任意表示に切り替わりました。

その他、原材料由来でなく、甘味付けや保存目的で後から添加された糖分の量も、表示しなければならなくなりました。深刻な肥満問題が背景にあります。

本誌の「ミネラル実測データ」でも指摘している通り、ミネラル摂取不足の問題は、日本も同様。

しかし、日本政府はミネラル不足の問題を認識していなかったため、塩分以外のミネラルの表示は義務化されておらず、食品中のミネラルの量がわかりません。栄養成分表示はアメリカに見習うべきです。



猪瀬 聖(ジャーナリスト)