

## 機能性表示食品を使用した献立の開発

## Development of Menu Using Food with Function Claims

猪子 明日香\*, 齊藤 百美\*, 地金 明美\*, 中園 由梨佳\*, 服部 知美\*\*

Asuka INOKO Momomi SAITO Akemi JIGANE Yurika NAKAZONO and Tomomi HATTORI

**Keywords :** Food with Health Claims, Food with Function Claims, Daily Intake Guideline

保健機能食品, 機能性表示食品, 1 日摂取目安量

## 1. はじめに

国は食品の保健機能のうち、特に病気の予防の観点から有用な作用を有する成分を含む食品を保健機能食品として表示を認めている。保健機能食品は、特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の 3 種類があり、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従い、「血圧が高めの方に」、「おなかの調子を整える」、「高めの血糖値が気になる方に」等、食品の保健機能が表示されている<sup>1)</sup>。国民が食品表示を活用して健康づくりに役立てることができるよう、国の制度として位置づけられている。このうち、機能性表示食品は 2015 年 4 月に新しく制度が設立され、事業者(以下食品メーカー)の責任において、科学的根拠に基づいた機能を表示しており、特定保健用食品と異なり国の個別審査を受けたものではない<sup>1) 2)</sup>。それ故に商品化が容易と推測され、消費者庁への届出件数は、2020 年 1 月 16 日現在 2644 件に上り<sup>3)</sup>、増加し続けている。その一方で科学的根拠の質や購入の不便さなど課題も見られる<sup>4) 5)</sup>。しかし、他の保健機能食品と比べると、加工食品の他に唯一生鮮食品が存在するため<sup>2)</sup>、日常の食事作りにも活用できる。国の制度としての科学的根拠に基づいた機能性表示食品をいかに国民が使いやすいようにアレンジして示し、健康に寄与することができるかが栄養士の役割の 1 つと考える。

消費者庁は、機能性表示食品を「食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」のメッセージとともに販売することを「機能性表示食品の届出等に関するガイドライン」<sup>6)</sup>に盛り込んでおり、健康の維持、増進には、栄養バランスの取れた食事と 1 日摂取

目安量に基づく機能性表示食品の正しい利用を呼び掛けている<sup>2)</sup>。そこで、これまでの要素も含みつつ、期待できる保健機能別に機能性表示食品を取り入れた栄養バランスのとれた 1 食を集めたレシピ集を作成することとした。機能性表示食品を使用した 1 品を組み込みながら栄養バランスの取れた 1 食として、その一例や工夫を示すことでより日常生活に活用しやすく食生活の改善への動機づけとなることを目的とした。

レシピ集の作成、機能性表示食品購入を通じて、今後の機能性表示食品の在り方を検討していくための事例の一つとして今回の取り組みを報告する。

## 2. 方法

機能性表示食品の中で、献立に使用可能となる食材のピックアップを行い、献立を作成した。また、日本人の死亡原因<sup>7)</sup>の上位 2 位の心血管疾患、4 位の脳血管疾患と関連の深い血圧、血糖、血中脂質、そして高齢者社会と関連の深い骨の健康が気になる方へ向けた機能性表示食品を使用することとした。

## 1) 機能性表示食品の購入

食材のピックアップには消費者庁ホームページ「機能性表示食品届出情報検索」<sup>3)</sup>を使用した。調べ方はサプリメント・加工食品・生鮮食品の中から、献立に使用しやすい加工食品・生鮮食品を選び、キーワードとして骨・血圧・血糖・脂質に該当する食材を選んだ。購入方法は、使用食品を製造・加工するメーカーのホームページを調べて購入した。

## 2) 献立作成・調理・撮影

購入した食品・食材を使用し、基準は「スマートミ

\*津市立三重短期大学 生活科学科 食物栄養専攻 2 学年

Life and Environmental Science at Tsu City College

\*\*津市立三重短期大学 生活科学科 食物栄養専攻 助教

Life and Environmental Science at Tsu City College

ール」の“ちゃんと”を参考にして<sup>8)</sup> 1食当たりのエネルギー量 450～650Kcal、エネルギー産生栄養素バランス PFC%E:たんぱく質 13～20%E、脂質 20～30%E、炭水化物 50～65%E とした。加えて、野菜、きのこ類、いも、海藻をあわせて 140g 以上使用すること、食塩相当量 3.0g 未満とした。理由としては機能性表示食品を使用しても、食塩や脂質、糖質を多く摂ってしまえば健康の維持・増進にはならない。そのため、正しく摂取してもらえるように、また、将来栄養士を目指す者にとって重要なことであると考え、栄養価を意識した献立にした。さらに、誰でも手軽に作ることができる献立を意識し、和食・洋食・中華などバリエーション豊かに考えた。

機能性表示食品の取り扱いは、主に 1 日摂取目安量をはじめとして、使用法等表示内容を確認した。1 日摂取目安量とは、食品メーカーがシステマティックレビューや臨床実験による科学的根拠に基づいて、「1 日当たりの摂取目安量」として、消費者庁長官に届け出た内容を表示したもの<sup>9)</sup> である。保健機能の期待できる量に基づいてあるいは過剰摂取への注意喚起からそれらの指標として 1 日摂取目安量を示していることが多い。

献立作成は、事前に自宅や三重短期大学内で考え、ゼミや各自自宅で試作を行った。同時に栄養価計算は日本食品成分表 2019 七訂（医歯薬出版編）付属のスマート栄養計算 Ver.5 を使用した。そして、肯定的な意見が得られるよう、試作を重ねて分量を決定した。その後、鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科管理栄養学専攻江口澄子准教授指導のもと盛付け、写真撮影を経て、さらに同大学江口ゼミの学生 2 名も加わり味付け等最終確認を行った。

### 3. 結果

高めの血圧が気になる方へ向けての献立 8 例、血糖値が気になる方へ向けての献立 5 例と間食 1 例、血中脂質（中性脂肪、善玉コレステロール、悪玉コレステロール）が気になる方へ向けての献立 7 例、骨の健康が気になる方へ向けての献立 3 例と間食 1 例を作成した（全 25 例）。試作により改善を行い、和風や洋風の献立、また主食がご飯やうどん、パンケーキなど様々な献立が完成した。そのうちの一例を写真 1～写真 6 に示す。また、作成した全 25 例の献立に使用した機能性表示食品と食品メーカー、食品区分、機能性の表示内容及び献立名、栄養価、1 日摂取目安量、今回使用量とその理由等を表 1～表 4 に示す。

献立内容にもよるが、設定栄養価に合致してなおかつ使用の機能性表示食品における 1 日摂取目安量をそのまま使用できた献立は、作成献立 25 例中 4 例であった。その他は 1 日摂取目安量を使用することで、設定の栄養価に収まるということが不可能な献立や 1 食全体の

バランスとして検討したときに量的に沿わないと判断した献立、1 品として検討したときに量的に沿わないと判断した献立であった。なお間食として考案したものは設定栄養価の範囲内に収める対象外である。

以下に設定栄養価に収めるために特に苦慮した献立について挙げる。

肉うどん、ささみと胡瓜の酢の物、さつまいものレモン煮は、肉うどんに A 社レトルトタイプ牛丼を使用した。1 日摂取目安量を満たす 1 食分 140 g すべてを使用すると、機能性関与成分の GABA は望ましい量を摂取することができて高めの血圧が気になる方に対して効果が期待できる。しかし、脂質が 28～29 g 含まれているために、設定栄養価 1 食 450～650Kcal における脂質エネルギー比上限 30%である 15～22 g を上回る。これにより、設定栄養価を満たすためには 140g をすべて使用することが不可能であることが明らかになったため、半分量の 70 g へ減量した。そのことにより、肉うどんの味付けも薄くなったため、食塩相当量を考慮しながら、麺つゆタイプ調味料で味を補うことにより食べやすくなった。主食のうどんと牛丼 70 g の使用により、炭水化物とたんぱく質の不足、食塩相当量となお脂質過多が課題となった。たんぱく質の充足には脂質が低く高たんぱく質な鶏ささみ肉を使用して、炭水化物の充足にはさつまいもを使用した。すなわち、副菜を「ささみと胡瓜の酢の物」、「さつまいも甘煮」とすることで栄養価を充足させ、酸味と甘みの副菜で全体の味のバランスが整い、さらに肉うどんに大根おろし 50 g をトッピングすることで、野菜使用量を充足させた。

また B 社のベーコンにおいて、1 日の摂取目安量 31 g を 1 食ですべて摂ると脂質エネルギー比上限 30%以上になることが明らかになった。そこで半分量の 15 g へ減量することで栄養価を満たすことができた。

なお、肉、魚類は時期により栄養成分に幅がある。今回は数値幅の中央の値での栄養価計算を行った。

購入について、今回使用した機能性表示食品 25 品のうち、実際に身近な店舗で購入できたのは 8 品であった（表 1～4）また、ほとんどが通販サイトでしか購入できず、その場合多くが商品より配送料の方が高く、購入単位が大きかった。

価格について、機能性表示食品は一般食品に比べ、割高であった。例えば、一般的に売られているマヨネーズは 400 g で 200 円前後だが、機能性表示食品であるルテイン使用のマヨネーズは 200 g で 400 円程度（一例）であった。



**写真1** 血中脂質が気になる方への献立

◎さんまのかば焼きごはん、たまねぎのポン酢和え、人参のカレー風サラダ、ほうれん草と豆腐のすまし汁  
(◎は機能性表示食品使用)

献立作成 猪子明日香・齊藤百美



**写真2** 高めの血糖値が気になる方への献立

◎BLT サンド、サラダ、キャベツと卵のスープ、りんごのコンポート (◎は機能性表示食品使用)

献立作成 地金明美・中園由梨佳



**写真3** 高めの血圧が気になる方への献立

◎肉うどん、ささみと胡瓜の酢の物、さつまいものレモン煮 (◎は機能性表示食品使用)

献立作成 猪子明日香・齊藤百美



**写真4** 血中脂質が気になる方への献立

ごはん、◎鯖のフライ、ジャガイモのカレー煮、コンスープ (◎は機能性表示食品使用)

献立作成 地金明美・中園由梨佳



**写真5** 高めの血圧が気になる方への献立

ガパオライス、◎もやしの生春巻き、キャベツと豆苗のカレー和え (◎は機能性表示食品使用)

献立作成 猪子明日香・齊藤百美



**写真6** 高めの血圧が気になる方への献立

ごはん、◎ベーコンエッグ、コールスローサラダ、ベジタブルスープ、りんご

(◎は機能性表示食品使用)

献立作成 地金明美・中園由梨佳

**表 1 「高めの血圧が気になる方への献立」に使用した機能性表示食品とその販売状況及び献立の詳細**

食品メーカー	機能性表示食品	食品区分	機能性関与成分	機能性の表示内容	献立名 (◎は機能性表示食品使用 献立)	①エネルギー量 ②PFC%比 ③食塩相当量	1日摂取目安量	今回使用量とその理由等	東大手スノーバー販売有無(R1.8.24) ※有○、無×
<b>高めの血圧が気になる方への献立</b>									
キユーピー株式会社	キユーピーアマニ油マヨネーズ	加工食品 (その他)	α-リノレン酸	本品にはα-リノレン酸が含まれます。α-リノレン酸には血圧が高めの方に適した機能があることが報告されています。	肉巻き大まごはん、◎ポテトサラダ、糸え野菜、フルーツ ※他の機能性表示食品と併用献立	①588Kcal ②P18.0 F27.4 C54.6 ③2.3g	15g	10g PFCバランスのため減量	○
日本ハム株式会社	ヘルシーキッチング リーングラベル減塩ハー フベーコン	加工食品 (その他)	GABA	本品にはGABAが含まれています。GABAには血圧が高めの方に適した機能があることが報告されています。	ごはん、◎ペーコンエッグ、 コールスローサラダ、ベジタ ブルスープ、りんご	①564Kcal ②P13.9 F27.5 C58.5 ③2.6g	1パック31g	15g PFCバランスのため減量	×
日本ハム株式会社	ヘルシーキッチング リーングラベル減塩ロー スハム	加工食品 (その他)	GABA	本品にはGABAが含まれています。GABAには血圧が高めの方に適した機能があることが報告されています。	ごはん、◎ハムチーズ巻 き、ひき肉とツナの洋風そ ぼろ、コーンスープ	①491Kcal ②P16.6 F24.2 C59.2 ③2.9g	1パック36g	18g 設定栄養価で作成した食事に 対して、味のバランス、調和とい う点で本品ハム36gは過多と判断した ため、また食塩相当量過多のため	×
ヤマモリ株式会社	ギヤバ醤油	加工食品 (その他)	GABA	本品にはGABAが含まれています。GABAには血圧が高めの方に適した機能があることが報告されています。	ごはん、いわし巻き卵、◎素 焼きししとうしいたけ、春雨 の酢の物、煮物 ※他の機 能性表示食品と併用献立	①618Kcal ②P16.9 F29.0 C54.1 ③2.8g	5ml (6g)	2g 適量のため	○
株式会社吉野家	GABA (ギヤバ) 牛	加工食品 (その他)	GABA	本品にはGABAが含まれています。GABAには血圧が高めの方に適した機能があることが報告されています。	◎肉うどん、ささみと胡瓜の 酢の物、さつまいものレモン 煮	①529Kcal ②P14.3 F26.5 C59.3 ③2.9g	1袋135g	68g PFCバランス、食塩相当量過 多のため減量	×
株式会社真誠	だし香るごまあえの素4 9g	加工食品 (その他)	GABA	本品にはGABAが含まれています。GABAには血圧が高めの方の血圧を下げる機能が報告されています。	ごはん、◎鮭のごまマヨか け、きゅうりレモンマリカの酢 の物、さつま芋の味噌汁	①550Kcal ②P18.0 F22.4 C59.6 ③2.0g	7g	3.5g 食品メーカーの示すゆで野 菜100gではなく焼き魚60gに使用 のため	×
カゴメ株式会社	食塩無添加トマト ジュース	加工食品 (その他)	GABA	本品にはGABAが含まれます。GABAには血圧が高めの方の血圧を下げる機能が報告されています	ごはん、◎鮭のトマト南蛮漬 け、ツナサラダ、コンソメ スープ	①500Kcal ②P16.9 F22.0 C61.1 ③1.8g	200ml	80g 飲料としてではなく当料理とし て適する量を使用したため	○
					◎トマト冷やし麺、フルーツ	①511Kcal ②P18.2 F28.7 C53.1 ③2.9g	200ml	80g 飲料としてではなく当料理とし て適する量を使用したため	○

表2 「高めの血糖値が気になる方への献立」に使用した機能性表示食品とその販売状況及び献立の詳細

食品メーカー	機能性表示食品	食品区分	機能性成分	機能性の表示内容	献立名 (◎は機能性表示食品使用 献立)	①エネルギー量 ②PFC%比 ③食塩相当量	1日摂取目安量	今回使用量とその理由等	某大手スーパー販 売有無 (R1.8.24) ※有○、無×
高めの血糖値が気になる方への献立									
四国化工機株式会社	食後の血糖値や中性 脂肪が気になる方の絹 豆腐、	加工食品 (その他)	難消化性デキスト リン(食物繊維)	本品には難消化性デキストリン(食 物繊維)が含まれます。難消化性 デキストリンは、食事から摂取した糖 の吸収をおだやかにし、脂肪の吸収 を抑えるため、食事と一緒に摂取す ること、食後の血糖値や血中中性 脂肪の上昇をおだやかにすることが 報告されています。本品は食後の血 糖値が気になる方、脂肪の多い食 事を摂りがちな方に適したお豆腐で す。	◎はん、◎豆腐と豚ひき肉 あんかけ、トマトときゅうりの チーズサラダ、きのこのすま じ汁	①514Kcal ②P13.9 F28.8 C57.3 ③2.4g	80g	80g	×
					◎はん、◎豆腐(リリア、キヤ ベツ)サラダ、オニオンスープ	①627Kcal ②P13.4 F27.5 C59.1 ③1.8g	80g	80g	×
株式会社吉野家	サラダ入り牛丼の具	加工食品 (その他)	サラダ由来サラ シナール	本品にはサラダ由来サラシナール が含まれます。サラダ由来サラシ ナールは、食事から摂取した糖の吸 収をおだやかにし食後血糖値の上 昇を抑えるやかにする機能があること が報告されています。	◎はん、◎スパニッシュオム レツ、きんぴらごぼう、キヤ ベツスープ、ヨーグルト	①653Kcal ②P13.6 F30.0 C56.4 ③2.7g	1袋135g	40g 当料理では適量のため	×
はごろもフーズ株式会 社	食後の血糖値の上昇 が気になる方のパベッ とライス	加工食品 (その他)	インマルトデキスト リン(食物繊維)	本品にはインマルトデキストリン(食 物繊維)が含まれます。インマルトデ キストリンは、食後の血糖値の上昇 をおだやかにする機能があることが 報告されており、食後の血糖値の上 昇が気になる方に適しています。	◎◎はん、キムチピビンバ、 野菜の中華サラダ、中華風 卵スープ	①505Kcal ②P17.8 F26.0 C56.2 ③2.9g	200g	150g 設定栄養価でのごはん量(主 食量)を150gとしたため	○
吉原食糧株式会社	大麦バンケーキミッ クス	加工食品 (その他)	大麦β-グルカン	本品には大麦β-グルカンが含まれ ます。大麦β-グルカンには、食後 血糖値の上昇をおだやかにする機 能があることが報告されています。	◎B.T.サンド、サラダ、キヤ ベツと卵のスープ、りんごの コンポート	①639Kcal ②P15.3 F29.2 C55.3 ③2.9g	100g	70g 設定栄養価、PFCバランスで の主食量としてふさわしい量とした ため	×
				◎ごまボール(間食)	◎ごまボール(間食)	①243kcal ③0.1g	100g	8g 菓子用として適量のため	×

表3 「骨の健康が気になる方への献立」に使用した機能性表示食品とその販売状況及び献立の詳細

骨の健康が気になる方への献立									
骨の健康が気になる方への献立									
株式会社マルヤナギ 小倉屋	新 おいしい蒸し豆 煮大豆	加工食品 (その他)	大豆イソフラボン	本品には大豆イソフラボンが含まれ ています。大豆イソフラボンには成 人女性の骨の成分維持に役立つ機 能があることが報告されています。 本品は骨を丈夫に維持したい方に 適した食品です。	◎はん、チキンピカタ、ほう れん草のソテー、かぼちゃ サラダ、◎ミネストローネ	①602Kcal ②P15.3 F28.7 C56.0 ③2.6g	25g	25g	○
株式会社サラダコスモ	大豆イソフラボンチ大 豆もやし	生鮮食品	大豆イソフラボン	本品には大豆イソフラボンが含まれ ます。大豆イソフラボンは骨の健康 を維持する働きによって、骨の健康 に役立つことが報告されています。	カバオライス、◎もやしの生 春巻き、きょうと豆腐の カレー和え	①643Kcal ②P19.1 F23.2 C57.7 ③2.0g	200g	60g 当料理として適する量を使用 したため	○
					◎はん、◎豚キムチ、春雨 サラダ、中華スープ	①635Kcal ②P15.4 F29.6 C55.0 ③2.8g	200g	70g 当料理として適する量を使用 したため	○
ありだ農業協同組合	有田みかん	生鮮食品	β-クリプトキサン チン	本品には、β-クリプトキサンチンが 含まれています。β-クリプトキサン チンは世代間の骨の健康を助けるこ とにより、骨の健康に役立つことが報 告されています。	◎丸ごとみかんゼリー(間 食)	①37kcal ③0g	可食部270g(※93 個)	Sサイズみかん1ヶ60g(正味46g) 当菓子として適する量を使用したた め	×

表 4 「血中脂質が気になる方への献立」に使用した機能性表示食品とその販売状況及び献立の詳細

食品メーカー	機能性表示食品	食品区分	機能性関与成分	機能性の表示内容	献立名 (◎は機能性表示食品使用 献立)	①エネルギー量 ②PFC値比 ③食塩相当量	1日摂取目安量	今回使用量とその理由等	某大手スーパー販売有無 (R1.8.24) ※有○、無×
血中脂質が気になる方への献立									
日本水産株式会社	EPA(イーピーイー) + DHA(ディーエイチイー) 配合 いわし (その他) 味噌煮	加工食品 (その他)	EPA・DHA	本品には、EPA・DHA が含まれます。EPA・DHAには中性脂肪値を下げる作用があることが報告されています。	ごはん、◎いわし・巻き卵・菜の花の味噌・厚揚げの煮物	①618Kcal ②P16.9 F29.0 C54.1 ③2.8g	1缶100g	25g 当料理として適する量を使用したため(だし巻き卵の芯として適量、PFCバランスのため)	×
日本水産株式会社	EPA(イーピーイー) + DHA(ディーエイチイー) 配合 いわし (その他) 生姜煮	加工食品 (その他)	EPA・DHA	本品には、EPA・DHA が含まれます。EPA・DHAには中性脂肪値を下げる作用があることが報告されています。	ごはん、豚みそ、小松菜のおかかみそ、◎いわし・生姜の味噌の煮物、切り干し大根の煮物	①624Kcal ②P16.3 F26.3 C57.4 ③2.9g	1缶100g	30g 当料理として適する量を使用したため	×
日本水産株式会社	EPA(イーピーイー) + DHA(ディーエイチイー) 配合 いわし (その他) 梅煮しそ風味	加工食品 (その他)	EPA・DHA	本品には、EPA・DHA が含まれます。EPA・DHAには中性脂肪値を下げる作用があることが報告されています。	ごはん、味噌汁、◎いわし・梅しそ風味おろしかけ、納豆・味噌かけのり、手作り野菜果物ジュース	①552Kcal ②P17.2 F20.5 C62.3 ③2.5g	1缶100g	50g 当料理として適する量を使用したため	×
ニチロ畜産株式会社	ボークソーセージ ※製造中断中	加工食品 (その他)	DHA・EPA	本品にはDHA・EPAが含まれます。DHA・EPAには中性脂肪値を下げる機能があることが報告されています。					
日本水産株式会社	炙り鯖塩焼き ※2019年春に発売	加工食品 (その他)	EPA・DHA	本品には、EPA・DHA が含まれます。EPA・DHAには中性脂肪値を下げる作用があることが報告されています。					
マルハニチロ株式会社	さんま蒲焼N(エヌ)	加工食品 (その他)	EPA・DHA	本品にはDHA・EPAが含まれます。DHA・EPAには中性脂肪値を下げる機能があることが報告されています。	◎さんまのかば焼きごはん、たまねぎのポン酢和え、人参のカレー風サラダ、ほうれん草と豆腐のすまし汁	①536Kcal ②P14.5 F27.3 C58.2 ③2.4g	100g	50g PFCバランスのため減量	×
マルハニチロ株式会社	さば水煮N(エヌ)	加工食品 (その他)	EPA・DHA	本品にはDHA・EPAが含まれます。DHA・EPAには中性脂肪値を下げる機能があることが報告されています。	ごはん、◎鯖のアラライ、ジャガイモのカレー煮、コーンスープ	①652Kcal ②P14.9 F26.6 C58.6 ③2.5g	190g	70g 設定した栄養価で作成した食事に對して過多であるため減量	×
大塚製薬株式会社	大麦生活 大麦ごはん (その他)	加工食品 (その他)	大麦β-グルカン	本品には大麦β-グルカン(食物繊維)が含まれます。大麦β-グルカンには糖質の吸収を抑える、血中コレステロールが高めの方の血中コレステロールを下げる、おなかの調子を整える機能があることが報告されています。	◎肉巻き大麦ごはん、ポテトサラダ、添え野菜、フルーツ ※他の機能性表示食品と併用献立	①588Kcal ②P18.0 F27.4 C54.6 ③2.3g	150g	150g	×
日本製粉株式会社	アマニオイル	加工食品 (その他)	α-リノレン酸	本品にはα-リノレン酸が含まれます。α-リノレン酸は血中総コレステロール値や悪玉(LDL)コレステロール値を下げる作用があることが報告されています。本品はコレステロール値が高めの方に適した食品です。	ごはん、◎豚肉の冷しゃぶ、きんぴらごぼう、具だくさん味噌汁	①639Kcal ②P14.4 F28.9 C56.7 ③2.9g	11g	5g PFCバランスのため減量	×

#### 4. 考察

##### 1) 栄養価の欠点

今回、機能性表示食品のうち、加工食品・生鮮食品を使用し献立を立てていくなかで、これらの1日摂取目安量を使用すると食塩相当量や脂質量などが多くなり、栄養価が崩れてしまう食品もあるということが明らかになった。このような現状から食品によっては、メーカーが食事バランスの整いやすいあるいは表示内容を検討し直すなどの国民の立場に立った1日摂取目安量へ見直す必要があると考える。

本来、機能性表示食品は国民の健康維持・増進のために国が制度化したものである。そのため、「食生活は主食・主菜・副菜を基本に食事バランスを」の表示とともに、矛盾のない食品を販売するようメーカーへの呼び掛けを強くしていかなければならない。

また、栄養士として食事バランスを考えた機能性表示食品の献立を提案していき、このことを多くの人に伝え、機能性表示食品を使用することで健康の維持・増進を意識し、それを動機付けに、食生活・生活習慣が改善の方向へ動き出すようになることが重要である。

##### 2) 購入にあたっての難点

また今回、機能性表示食品を購入してみて、入手の不便さ、不利益を感じた。要因としては店舗での取り扱いが少ないということがある。また、機能性表示食品は一般食品と比べ、価格が高く購入単位が大きいう点から家庭のニーズに合っていないのではないかと感じた。そのため、手軽に普段の食事には取り入れにくいという点から、あえて機能性表示食品は買わず、一般食品で済ませるために、機能性表示食品の普及が難しいのではないかと考える。より機能性表示食品が発展していくためには、価格面も踏まえて消費者の手に取りやすくなるように改善への工夫の必要がある。

今回のレシピ集作成によって、機能性表示食品制度のいくつかの問題が明らかになった。しかし今回開発した献立が国民の健康への期待を高め食生活改善を喚起する一助となることを希望する。

#### 謝辞

レシピ集作成に際し、盛り付け・写真撮影へのご指導を賜りました鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科管理栄養学専攻江口澄子准教授、並びにご協力いただきました江口ゼミの皆様には感謝申し上げます。

#### 参考文献

- 1) 消費者庁HP 保健機能食品を適切に利用しましょう [https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/health\\_promotion/pdf/health\\_promotion\\_180615\\_0005.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/pdf/health_promotion_180615_0005.pdf) (2020.1.16 アクセス)

- 2) 消費者庁 HP 「機能性表示食品」って何？ [https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/about\\_foods\\_with\\_function\\_claims/pdf/150810\\_1.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/about_foods_with_function_claims/pdf/150810_1.pdf) (2020.1.16 アクセス)
- 3) 消費者庁 HP 機能性表示食品の届出情報検索 <https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/> (2020.1.16 アクセス)
- 4) Kamioka H, Tsutani K, Orgasa H, et al. : Quality of Systematic Reviews of the Foods with Function Claims in Japan: Comparative Before- and After-Evaluation of Verification Reports by the Consumer Affairs Agency, *Nutrients*, 11 (7), 1583 - 1583 (2019)
- 5) 服部知美：食生活改善への行動変容の手段として薬膳的概念を取り入れた保健機能食品の活用, 鈴鹿医療科学大学大学院修士論文 2018.3
- 6) 消費者庁 HP 機能性表示食品の届出等に関するガイドライン [https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/foods\\_with\\_function\\_claims/pdf/food\\_with\\_function\\_claims\\_190701\\_0001.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/pdf/food_with_function_claims_190701_0001.pdf) (2020.1.16 アクセス)
- 7) 厚生労働省 平成 30 年(2018) 人口動態統計月報年計(概数)の概況, 結果の概要 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai18/dl/kekka30-190626.pdf> (2020.1.16 アクセス)
- 8) 「健康な食事・食環境」認証制度 <http://smartmeal.jp/> (2020.1.16 アクセス)