



【筆者紹介】高橋 貞三
 ・(株)アーゼロンシステム
 コンサルタント代表取締役
 ・シンクタンク食品関連コンサル
 協議会(FCC) 副会長

全面改訂！『日本食品標準成分表 2021 年度(八訂)』

1. エネルギーの算出方法の変更⇒食品エネルギー値のより正確性追求！
2. 炭水化物の細分化！！
 ⇒「利用可能炭水化物(でんぷんと単糖・二糖類)」、「食物繊維総量」、「糖アルコール」と分割記載
3. 食物繊維成分(ナイアシン当量、難消化性オリゴ糖等)の表示
4. 「冷凍、チルド、レトルトの調理済み流通食品」の食品群を新設！！
 2191食品成分値から2478食品成分値に増加⇒食品情報の掲載
5. 「アミノ酸成分表」、「脂肪酸成分表」、「炭水化物成分表」を添付資料

七訂までのエネルギー産生成分

窒素量の分析値に一定の換算係数(6.25等)を乗じて計算される「たんぱく質」

有機溶媒可溶性成分の総質量である「脂質」

100gから他の一般成分等の成分値を差し引いて計算される「炭水化物」

八訂以降のエネルギー産生成分

たんぱく質を構成するアミノ酸(約20種)の残基量の合計から算出される「アミノ酸組成によるたんぱく質」

飽和・不飽和等の脂肪酸の分析値を換算した「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」

下記の組成成分毎にエネルギー換算
 ・エネルギーとして利用性の高いでんぷん、単糖類、二糖類からなる「利用可能炭水化物」
 ・エネルギーとして利用性の低い炭水化物である「食物繊維」、「糖アルコール」

＜質問点＞(出典:文部科学省)

1. 利用可能炭水化物とは？⇒炭水化物構成成分のうち、ヒトの消化酵素で消化できるものの総称。
2. 利用可能炭水化物(単糖当量)とは糖質のことか？⇒成分表には『糖質』の成分表示はなし。
 「糖質量」=「炭水化物」-「食物繊維」
3. 『当量』とは？⇒成分それぞれの成分が持つ効力の基準となる成分相当量のこと。
4. アミノ酸組成による「たんぱく質」とは？⇒「たんぱく質」は「アミノ酸」から構成されています。
 「アミノ酸成分表」にアミノ酸組成によるたんぱく質量が記載されています。
5. 「ナイアシン当量」とは？⇒ナイアシンはビタミンの一種で、体内で同じ作用を持つニコチン酸、ニコチン酸アミド等の総称で、ナイアシンはアミノ酸の一種である「トリプトファン」からも体内で生成されます。摂取基準量はナイアシンでなく「ナイアシン当量」で表示します。

編集責任者:高橋 貞三 編集:梶川 智子