

えいよう通信



日本食品標準成分表2020年版（8訂）のポイント

文部科学省では、科学技術・学術審議会資源調査分科会に食品成分委員会を設置して、日本食品標準成分表（以下、成分表）の調査審議を継続的に行っております。この取り組みは、1950年に当時の国民食糧及び栄養対策審議会が14成分538食品からなる初版の日本食品標準成分表を策定して以降、その時々日本人の食を映す基礎資料として改訂を重ねているものです。

<ポイント1>

前回の改訂は2015年（7訂）で、2020年までの5年間、各年追補が行われていました。ですので、今回の改訂では、各年の追補の変更点などを全収載食品に反映させる地道な作業を伴っております。

この8訂で新たに加わった食品は287食品。

- ①日本人が日常的に食べるようになった食品
- ②日本の伝統的な食品
- ③調理後の素材食品（特に重量の変化・脂質量の増減）

等が加わりました。また、分析法の変更になった魚介類の脂質と脂肪酸、植物性食物繊維については、比較参照が可能となっています。



<ポイント2>

食品の分類として「調理加工食品類」からその機能性を鑑み「調理済み流通食品類」と改めました。やはり近年の「食」をめぐる変化とえば、お惣菜戦線！ではないでしょうか。

スーパーはもちろんですが、大手企業にて加熱調理したお弁当などをチルド状態で配送する配食事業など、調理済みの状態で提供される料理に接する機会が拡大しているという解釈です。

8訂では、代表的な調理済み食品41種類を新たに収載しています。

<ポイント3>

エネルギー産生成分の見直しが行われた事により、端的に述べますと2020年度版の成分値をエネルギー換算した場合、全2478食品、平均9kcal/100g低い値が算定されています。

新旧の値のどちらで摂取エネルギー量を見積もるかについては、作業方針を決めて活用するようにとの事です。

<まとめ>

成分表は日本人の食生活の変化や健康・食品・栄養の関心などに適確に答えるという使命があると感じています。ユーザーの1人として、今後も食品の共通ベーシックとしての役割を果たしつつ、一般向けには、食事管理アプリ等の利用が拡大する昨今、正しい利用方法の普及も大切ではないかと思うところです。また正しい情報をもとに病院栄養指導などでの活用が重要であると、襟を正し自己研鑽に励む日々であります。



お隣の東京都では再緊急事態宣言が発令中のGWとなりましたね。皆様どの様にお過ごしでしょうか。お陰様で私達病院の調理部門は365日仕事があり、通常と変わりなく過ごしておりますが、同じ「食」を取り扱う外食などで働く調理師さん、大変ご苦労なさっていらっしゃると思います。ワクチンの接種が進み、コロナウイルスの終息と経済再生を祈るばかりです。そんな訳で、我が家は今年も変わらずGWは大掃除！そもそも綺麗にする事は嫌いではないんです。(▽▽)ただし、綺麗な状態を保つことが難しいのですよね…(≥▽≤) みな様も素敵なGWを！ 小林