

## 野菜果物等の一般的な特徴を表示するPOPに関する自主マニュアルの作成に関する実証について（フォローアップ）

### 申請者

一般財団法人日本ヘルスケア協会（野菜で健康推進部会）

### 認定日等

認定：2020年10月5日  
（申請：2020年9月11日）

### 主務大臣

内閣総理大臣（消費者庁）【規制所管】  
農林水産大臣【事業所管】

### 実証の概要

本実証は野菜果物等の現場店舗における表示のモデルを示し、消費者の自主的かつ合理的な選択を促すことにより、消費者の野菜の摂取量の増加や健康づくりに貢献すること等を目指している。

具体的な実証の進め方について、小売店（10店舗以上を目標）が行う表示が関係法令（食品表示法、景品表示法、健康増進法）に違反しないよう、実証計画では、以下のステップで実証を進めていくこととしている。（認定期間は、認定日～2021年8月31日）

### ステップ1

申請者が、POP等の表示方法に関する自主マニュアルを作成する。作成に当たっては、消費者庁と意見交換を行い、必要に応じて修正する。

### ステップ2

申請者は、実証に参加する小売店に対して、自主マニュアル等の説明会を行う。また、POPを製作し、小売店に納品する。

### ステップ3

小売店は、自主マニュアルに従って、店舗でPOP等の表示を行い、データを収集する。

## 【参考】自主マニュアルについて

- 本案件において、申請者が作成する自主マニュアルについては、
    - 本実証における規制法令（食品表示法、景品表示法及び健康増進法）が規制の対象としているのは、申請者が策定するマニュアルではなく、あくまで小売店で表示されるPOPそのものであるものの、
    - 本実証においては、小売店等が当該マニュアルに基づきPOP等の表示を行う限りは、関係法令上の問題を生じさせず、小売店等のPOP等の表示に関する法令適用の予見可能性を高めることを目的として策定する。
  - 自主マニュアルの策定に当たっては、その目的を踏まえ、消費者庁との間で意見交換を行った上で、最終的にその内容を決定するものとしている。
- ※ 小売店等が、店頭においてマニュアルを踏まえて表示を行ったものであっても、仮に、現実の表示の態様や消費者に与える印象として、法違反が疑われる表示と判断された場合には、消費者庁及び地方公共団体等の行政庁が、関係法令に基づく権限（報告聴取等による事実関係の確認、行政指導、行政処分等）を制約するものではない。

## 2020年10月5日に認定された新技術等実証計画の概要

## 野菜果物等の一般的な特徴を表示するPOPに関する自主マニュアルの作成に関する実証

申請者

一般財団法人日本ヘルスケア協会  
(野菜で健康推進部会)

認定日等

認定：2020年10月5日  
(申請：2020年9月11日)

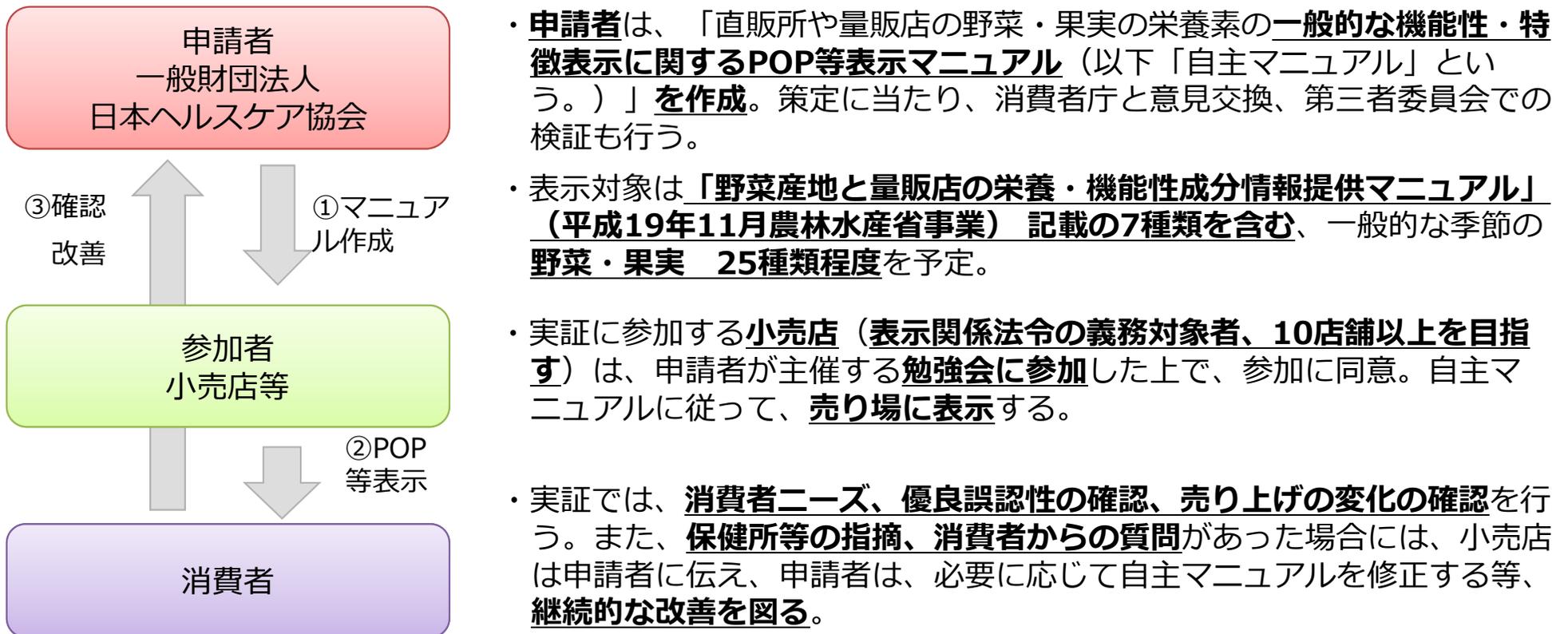
主務大臣

内閣総理大臣(消費者庁)【規制所管】  
農林水産大臣【事業所管】

実証目的

- ・ 表示モデルを示し、現場における適切な広告活動を促すとともに、消費者の自主的かつ合理的な選択を促し、消費者の野菜の摂取量の増加や健康づくりに貢献。生産者の競争力や付加価値向上に資する。

実証計画 (実証期間：認定日～2021年8月)



## ＜表示内容＞

### ①「特定の食品を指さ」ない、含有成分の一般的な機能性に関する表示内容

「特定の食品を指さず」、売り場に、「特定成分の含有の有無」のほか、合理的根拠（主に、以下を参照）をもって、「一般的な特徴」として、「当該含有成分の一般的な機能性など」について、「POPや広告、店頭におけるQRコードと関連付けた情報紹介サイト等（以下「ポップや広告等」）」に表示する。

- ・「野菜産地と量販店の栄養・機能性成分情報提供マニュアル」（平成19年11月／農林水産省「にっぽん食育推進事業」）
- ・「健康食品」の素材情報データベース（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所）
- ・ナチュラルメディシン・データベース（日本版：（一社）日本健康食品・サプリメント情報センター編集・発行）

### ②(特定の食品を指さない)一般的な特徴としての野菜の活性酸素消去活性を測定する方法に関する表示

「特定の食品を指さず」、売り場に、栄養素、機能性関与成分含有成分の名称も表示した上で、これに関連する測定方法として、合理的根拠、ヒト試験ではないことを明示した上で、「一般的な特徴」としての野菜の活性酸素消去活性を測定するDPPH法、ESR法について「ポップや広告等に表示」する。

### ③特定の食品を指した成分含有量や測定値に関する表示

「特定の食品を指して」、成分の「含有量」、（量の）比較と合わせて、DPPH法・ESR法測定値を、「ポップや広告等に表示」する。あるいは、DPPH法・ESR法測定値のみを表示する。

### ○「野菜産地と量販店の栄養・機能性成分情報提供マニュアル」（平成19年11月農林水産省事業）におけるポップの例

真っ赤に熟したトマトは  
リコペン（赤色）とカロテン（黄色）  
を多く含んでいます。

土壌する内容が  
客観的に測定され  
ていること  
(4頁:留意点1)  
を考慮しました。

リコペンとは  
トマトの赤みをつくっている色素で、抗酸化作用が  
あり、活性酸素の働きをおさえると言われていました。

カロテンとは  
体内でビタミンAに変化します。目と一緒に摂取すると吸収率が  
高まります。

栄養・機能性成分	測定値(100gあたり)*
リコペン	2.5mg
カロテン	631 μg
水分	95.0g

測定されている  
数値や事実を正  
確かつ適正に引  
用すること(4頁:  
留意点2、3)  
を考慮しました。

測定値は、各々の  
パワツキを考慮し、10種類の  
平均値を用いました。

※ この測定値(平均値)は、JA野菜(赤玉果)管内で採られたトマトを  
平成19年11月21日に測定した値です。

POP、ラベルに  
表示する測定  
値に際して「日  
付」「産地名」の  
情報提示をしま  
した。

※ 産地の色(トマ  
トの赤)と対照  
的な黄色い(緑)  
を考慮しました。

1日5皿分(350g)以上の  
野菜を食べましょう!  
1皿70g×5皿分=350g

また、  
「食事バランスガイド」では1日の野菜は  
5〜6つが目安。  
「1つ」=小鉢の野菜料理、「2つ」=中鉢の  
野菜料理も目安にしっかり食べましょう!

1日5皿分(350g)  
以上の野菜を  
食べましょう

# 課題となった規制について

## サンドボックス実証を申請する背景

- 平成25年の食品表示法の制定により、**機能性表示食品、栄養機能食品表示等の表示ルールに、野菜を含む生鮮品も含まれる**ようになった。その影響として、**野菜が持つ機能性を表示するには、個別の分析データやエビデンスが必要ではないかとの認識**が広がり、野菜売り場で保健所職員の査察でPOP撤去が命じられるケースが増えて、**小売店が野菜の機能性の表示に慎重**になる傾向にあった。
- こうした実態を踏まえて、平成30年には、「機能性表示食品に関する質疑応答集」（平成29年9月29日消食表第463号 消費者庁食品表示企画課長通知）において、**特定の商品をささなければ、生鮮食品について、機能性表示食品の届出を行わなくても、一般的な特徴（特定成分の含有の有無や当該含有成分の一般的な機能性など）については、ポップや広告等に表示することができる**ことが明確にされた。
- こうした背景のもと、小売りの現場における**適切な広告活動に資する**ため、野菜が持つ含有成分やその**一般的な機能性**についての**表示モデルを明確に示す**ための実証を行う。

## 新技術等関係規定に違反しないことの方考え方 （一般的な機能性に関する表示内容について）

### ○食品表示法

本件実証は、**特定の食品を指さずに、生鮮食品の一般的な特徴（特定成分の含有の有無や当該含有成分の一般的な機能性など）をポップや広告等に表示**するものであり、食品表示基準第23条第1項各号（表示禁止事項）に違反するものではないと考える。

### ○健康増進法

健康増進法に定める「健康保持増進効果等」に該当するものを含む表示に関して、本件は、合理的根拠をもって表示するものであり、表示内容から認識することとなる健康保持増進効果等の印象や期待感と実際に得られる効果にも相違なく表示するため、**著しく事実に相違する表示ではなく、著しく人を誤認させるような表示ではない**。このことから、健康増進法第65条第1項に違反するものではないと考える。

### ○景品表示法

表示内容は、**合理的な根拠**を示す資料を基にして、表示内容全体から一般消費者が受ける印象・認識にも留意した上で作成されるものであり、景品表示法第5条第1号に違反するものではないと考える。

## (参考) 関係法令等 (主なもの)

### 法律、省令 食品表示法、食品表示基準

- 食品表示法第5条 (食品表示基準に従った表示がなされていない食品の販売をしてはならない。)
- 食品表示基準第23条第1項 (第18条、第19条及び第21条に掲げる表示事項に関して次に掲げる事項を一般用生鮮食品の容器包装又は製品に近接した掲示その他の見やすい場所に表示してはならない)
  - 実際のものよりも優良又は有利であると誤認させる用語 (同条第1項第1号)、そのほか製品の品質を誤認させるような文字、絵、写真その他の表示 (同項第9号) 機能性表示食品にあつては、疾病の治療効果又は予防効果を標榜する用語 (同項第6号イ)、消費者庁長官に届け出た機能性関与成分以外の成分を強調する用語 (同号ロ)
  - 保健機能食品以外の食品にあつては、保健機能食品と紛らわしい名称、栄養成分の機能及び特定の保健の目的が期待できる旨を示す用語 (同項第8号)

### 通知

- 食品表示基準Q&A (平成27年3月30日消食表第140号) 第3章生鮮食品 第23条関係 (表示禁止事項) (生鮮-46)  
【要旨】生鮮食品の表示禁止事項は、食品表示基準第18条、第19条及び第21条 (名称、原産地等) に関連するものに限定される。これらに関連していないものは、景品表示法等他法令により措置される。
- 食品表示基準について (平成27年3月30日消食表第139号) (生鮮食品) 4 表示禁止事項  
特定保健用食品、機能性表示食品及び栄養機能食品の表示ルールは容器包装に入れられた生鮮食品についてのみ規定されているため、食品表示基準第23条第1項第8号の「保健機能食品以外の食品にあつては、保健機能食品と紛らわしい名称、栄養成分の機能及び特定の保健の目的が期待できる旨を示す用語」の表示の禁止も、容器包装に入れられた生鮮食品の容器包装についてのみ適用される。
- 機能性表示食品に関する質疑応答集 (平成29年9月29日消食表第463号) (消費者庁食品表示企画課長通知)  
生鮮食品について、機能性表示食品の届出を行わなくても、一般的な特徴 (特定成分の含有の有無や当該含有成分の一般的な機能性など) については、ポップや広告等に表示することができる。  
ただし、当該ポップや広告等が、特定の食品をささないこと、優良誤認、虚偽・誇大広告に関する景品表示法及び健康増進法等の規定に抵触しないよう留意する必要がある。

## 法律

## 健康増進法

### ○健康増進法第65条第1項

何人も、食品として販売に供する物に関して広告その他の表示をするときは、健康の保持増進の効果その他内閣府令で定める事項（中略）について、著しく事実に相違する表示をし、又は著しく人を誤認させるような表示をしてはならない。

## 通知

### ○食品として販売に供する物に関して行う健康保持増進効果等に関する虚偽誇大広告等の禁止及び広告等適正化のための監視指導等に関する指針（ガイドライン）（消費者庁）

#### 3 禁止の対象となる「著しく事実に相違する表示」及び「著しく人を誤認させるような表示」

- 著しく事実に相違する表示、著しく人を誤認させる表示であるか否かの判断に当たっては、表示内容全体から一般消費者が受ける印象・認識が基準となる。
- 「著しく」：誇張・誇大の程度が社会一般に許容されている程度を超えていること。表示を誤認して顧客が誘引されるかどうかで判断。
- 「事実に相違する」：表示されている健康保持増進効果等と実際の健康保持増進効果等が異なること。
- 「人を誤認させる」：表示から認識することとなる健康保持増進効果等の「印象」や「期待感」と健康の保持増進の実際の効果等に相違があること。社会常識や用語等などの一般的な意味などを基準に判断。

### ○健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について（消費者庁）

「健康保持増進効果等」を表示したことをもって直ちに虚偽誇大表示に該当するものではなく、健康保持増進効果等について、著しく事実に相違する表示や著しく人を誤認させる表示をする場合に虚偽誇大表示に該当することになる。

## ○不当景品類及び不当表示防止法第5条第1号

商品又は役務の品質、規格その他の内容について、一般消費者に対し、**実際のものよりも著しく優良であると示し、又は事実と相違して当該事業者と同種若しくは類似の商品若しくは役務を供給している他の事業者に係るものよりも著しく優良であると示す表示**であつて、**不当に顧客を誘引し**、一般消費者による自主的かつ合理的な選択を阻害するおそれがあると認められる表示をしてはならない。

## ○同法第7条第2項

内閣総理大臣は、（中略）必要があると認めるときは、当該表示をした事業者に対し、（中略）当該表示の裏付けとなる**合理的な根拠を示す資料の提出を求めることができる**。（以下略）

## ○不当景品類及び不当表示防止法第7条第2項の運用指針—不実証広告規制に関する指針—

## 第3 「合理的な根拠」の判断基準

2 提出資料が客観的に実証された内容のものであること

## (1) 試験・調査によって得られた結果

ア 試験・調査によって得られた結果を表示の裏付けとなる根拠として提出する場合、当該試験・調査の方法は、表示された商品・サービスの効果、性能に関連する学術界又は産業界において一般的に認められた方法又は関連分野の専門家多数が認める方法によって実施する必要がある。

イ 学術界又は産業界において一般的に認められた方法又は関連分野の専門家多数が認める方法が存在しない場合には、当該試験・調査は、社会通念上及び経験則上妥当と認められる方法で実施する必要がある。社会通念上及び経験則上妥当と認められる方法が具体的などのようなものかについては、表示の内容、商品・サービスの特性、関連分野の専門家が妥当と判断するか否か等を総合的に勘案して判断する。

ウ **試験・調査を行った機関が商品・サービスの効果、性能に関する表示を行った事業者とは関係のない第三者**（例えば、国公立の試験研究機関等の公的機関、中立的な立場で調査、研究を行う民間機関等）である場合には、**一般的に、その試験・調査は、客観的なものである**と考えられるが、上記ア又はイの方法で実施されている限り、当該事業者（その関係機関を含む。）が行った試験・調査であっても、当該表示の裏付けとなる根拠として提出することも可能である。

工 省略

# 第18回革新的事業活動評価委員会提出資料

一般財団法人日本ヘルスケア協会（野菜で健康推進部会）

2021年3月25日

# 野菜果物等の一般的な特徴を表示するPOPに関する自主マニュアルの作成に関する実証について（フォローアップ）

## 申請者

一般財団法人日本ヘルスケア協会（野菜で健康推進部会）

## 認定日等

認定：2020年10月5日  
（申請：2020年9月11日）

## 主務大臣

内閣総理大臣（消費者庁）【規制所管】  
農林水産大臣【事業所管】

## 実証の概要

本実証は野菜果物等の現場店舗における表示のモデルを示し、消費者の自主的かつ合理的な選択を促すことにより、消費者の野菜の摂取量の増加や健康づくりに貢献すること等を目指している。

具体的な実証の進め方について、小売店（10店舗以上を目標）が行う表示が関係法令（食品表示法、景品表示法、健康増進法）に違反しないよう、実証計画では、以下のステップで実証を進めていくこととしている。（認定期間は、認定日～2021年8月31日）

### ステップ1

申請者が、POP等の表示方法に関する自主マニュアルを作成する。作成に当たっては、**消費者庁と意見交換を行い、必要に応じて修正する。**

### ステップ2

申請者は、実証に参加する小売店に対して、自主マニュアル等の説明会を行う。また、POPを製作し、小売店に納品する。

### ステップ3

小売店は、自主マニュアルに従って、店舗でPOP等の表示を行い、データを収集する。

## これまでの経緯

関係省庁との関係		実証参加者（店舗）との関係	
10月	自主マニュアルの検討、実証準備 内閣府・内閣官房、農水省とのMTG		
11月10日	消費者庁へ自主マニュアル案（1次）の提示		
12月1日、24日	消費者庁の意見の受領	1月5日	実証実験開始を知らせる動画作成配信
1月	自主マニュアル案（2次）の検討 内閣府・内閣官房とのMTG	1月14日	ホクレン くるるの杜に実証実験の説明に伺う
		1月25日	（株）ヤマナカへ実証実験の説明に伺う
		2月1日	第三者委員会開催
2月15日	消費者庁へ自主マニュアル案（2次）の提示 内閣府・内閣官房とのMTG	2月12日	（株）マルト商事へ同意勉強会を行う
		2月12日・2月15日	日本ヘルスケア協会HP全国スーパーマーケット協会HPに「野菜・果物の店頭POP表示実証実験」参加企業の公募開始
		2月23日	（株）マミーマートへ同意勉強会を行う
		3月5日	エアウオーター（株）から実証実験参加申請書受領
3月10日	消費者庁からの回答	3月9日	（株）カネスエ 旬楽膳へ同意勉強会を行う

## 今後の流れ

- ① 消費者庁意見を踏まえ、自主マニュアルの策定
- ② 実証に参加する小売店に対するマニュアル等の説明会実施
- ③ POPの製作
- ④ 小売店への納品
- ⑤ 小売店における、マニュアルに従ったPOP等の表示
- ⑥ データの収集、分析、自主マニュアルの改善の検討

# 消費者庁意見

## マニュアル案に対する意見について

令和3年3月10日  
消費者庁

令和3（2021）年2月12日付「『野菜果実等の一般的な特徴を表示するPOPに関する自主マニュアルの作成に関する実証』におけるマニュアル案の提出及び御庁からの意見の提示について（連絡）」<sup>1</sup>により照会のありました、「POP表示マニュアル（自主マニュアル）」（以下「マニュアル案」といいます。）について、別紙のとおり意見を申し述べます。

消費者庁としても、野菜・果物について消費者の理解が高まり、自主的かつ合理的な商品選択に資することは良いことであると考えますが、そのためにも正確な情報を消費者に伝えていただく必要があるとの観点から意見を申し述べるものです。

マニュアル案では多数の野菜・果物についての表示案が示されていますが、全てについて表示の根拠を確認した上で表示の是非を判断することは困難であるため、いくつかの表示案を例に挙げることで対応させていただきます。表示案の作成方法は共通している部分が多いと考えますので、例示したものを他の野菜・果物に敷衍してください。

マニュアル案及びコメント全体について申し添えますと、「共通POP」及び「個別POP」の区別にかかわらず、本マニュアル案に示される表示物は、景品表示法及び健康増進法に規定する「表示」として、両法の規制対象となります。その上で、既定の食品表示基準別表第11及び農水マニュアルの内容を正しく引用することは問題ありませんが、医薬品的効果効能は標ぼうしないなど消費者に対する正確な情報提供が必要であることに鑑みても、それ以外の栄養成分等及びその機能に関しては、表示の裏付けとなる客観的かつ合理的な根拠を示す資料による必要があります。この点、例えば、NMDBの内容を引用する場合は、都合の良い表現のみを抜き出すようなことはせず、正確な引用が必要です。また、コメントで「問題ありません」としているものであっても、実際の掲示方法等によっては問題となるケースもあることについてご留意ください。

<sup>1</sup> ただし、当庁に対してメール連絡があったのは2月15日です。

## 【にんじんの例】（マニュアル案 p. 10）

人達100年  
食育辞典 野菜・果物等POP表示マニュアル

（一財）日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会 監修

## にんじん 共通POP表示

エビデンスに基づいた、野菜に含まれる成分と成分の機能性（はたらき）に関する表示 以下のページも同様

ニンジンは、食物繊維やβ-カロテンが豊富な代表的な緑黄色野菜の一つです。  
β-カロテンは抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われています。  
また、β-カロテンは、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、夜間の視力の維持を助け、皮膚や粘膜の健康維持を助けると共に免疫システムなど多くの器官の適切な発達、機能に必要な栄養素です。  
β-カロテンは熱にも比較的強く、油と一緒に調理すると吸収率が高まりますので、炒め物などで食べるとよいでしょう。また、皮の近くに多く含まれているので、皮を薄めにむくとよいでしょう。

表示案	コメント（案）
ニンジンは、食物繊維やβ-カロテンが豊富な代表的な緑黄色野菜の一つです。	実際に栄養成分が豊富に含まれていれば問題ありません（食品表示基準別表第12参照）。 ※食物繊維の含有量が「豊富」といえる水準を満たしているかご確認ください。
β-カロテンは抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われています。 また、β-カロテンは、体内でビタミンAに変化します。	「農水マニュアル」のとおりであり、問題ありません。
ビタミンAは、夜間の視力の維持を助け、皮膚や粘膜の健康維持を助ける	食品表示基準別表第11の基準を満たし得るものであれば、問題ありません。
免疫システムなど多くの器官の適切な発達、機能に必要な栄養素です。	NMDBの「体内での働き」欄の記載を根拠としているようですが、当該記載の根拠が明らかでなく、是非を検証できません（根拠の有無・内容次第では問題となる可能性があります。）。
β-カロテンは熱にも比較的強く、油と一緒に調理すると吸収率が高まりますので、炒め物などで食べるとよいでしょう。	「農水マニュアル」のとおりであり、問題ありません。
また、皮の近くに多く含まれているので、皮を薄めにむくとよいでしょう。	実際のとおりであれば問題ありません。

<p>(その他)</p>	<p>一般的な説明とはいえ、実際の売り場において当該野菜と近接した箇所に表示するのであれば、「これは『にんじん』に関する一般的な説明であり、必ずしも実際に販売されている『にんじん』における成分の含有等を保証するものではありません。また、栄養成分の機能は一定量以上の摂取を前提としたものです。」など、あくまでも一般的な説明であり個別商品のものとは区別されるものであること、機能の発揮は摂取量に左右されることの注記が、誤認を避けるために必要です（ほかの野菜・果物についても同様。）。</p>
--------------	---

【ブロッコリーの例】（マニュアル案 p. 16）

ブロッコリー 共通POP表示

ブロッコリーは、欧米では「栄養素の宝庫」と呼ばれるほど、ビタミンC、カロテン、葉酸、食物繊維、スルフォラファンなどの成分に富む緑黄色野菜です。  
 ビタミンCは水溶性のビタミンで、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。含有量は、野菜の中でもトップクラスです。  
 葉酸とはビタミンの一種で、赤血球の形成を助ける栄養素であり、欠乏すると悪性貧血になります。また妊婦では胎児の正常な発育に寄与する栄養素で、妊娠前の約2倍の葉酸を要します。  
 食物繊維とは、消化されない成分ですが、血中コレステロールの低下、血糖値の改善、大腸内環境を整え、便秘を予防するなどの作用があります。  
 スルフォラファンは、体内での働きとしてがん細胞の死滅を促すことがあると報告されています。

表示案	コメント（案）
ブロッコリーは、欧米では「栄養素の宝庫」と呼ばれるほど、ビタミンC、カロテン、葉酸、食物繊維、スルフォラファンなどの成分に富む緑黄色野菜です。	ビタミンC、カロテン、葉酸、食物繊維に富むことは、「農水マニュアル」のとおりであり問題ありません（ただし、成分分析の結果によっては、現在において「成分に富む」との表現はできません（食品表示基準別表第12参照））。 なお、スルフォラファンについては後記のとおりです。
ビタミンCは水溶性のビタミンで、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。	食品表示基準別表第11の基準を満たし得るものであれば、問題ありません。
また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。	NMDBの「体内での働き」欄の記載を根拠としているようですが、当該記載の根拠が明らかでなく、是非を検証できません（根拠の有無・内容次第では問題となる可能性があります）。
含有量は、野菜の中でもトップクラスです。	実際のとおりであれば問題ありません。
葉酸とはビタミンの一種で、赤血球の形成を助ける栄養素であり、欠乏すると悪性貧血になります。また妊婦では胎児の正常な発育に寄与する栄養素で、妊娠前の約2倍の葉酸を要します。	食品表示基準別表第11及び「農水マニュアル」からの引用であり、表現自体は問題ありませんが、通常の摂取量で表示内容の役割を果たすのかはご検討ください。

<p>食物繊維とは、消化されない成分ですが、血中コレステロールの低下、血糖値の改善、大腸内環境を整え、便秘を予防するなどの作用があります。</p>	<p>「農水マニュアル」のとおりであるものの医薬品的効果効能に該当する表現を含む可能性があると思われます。<sup>(注)</sup></p>
<p>スルフォラファンは、体内での働きとしてがん細胞の死滅を促すことがあると報告されています。</p>	<p>NMDB の記載を根拠としているようですが、NMDB では、スルフォラファンについて、</p> <p>「有効性</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆科学的データが不十分です <ul style="list-style-type: none"> <li>・がんの予防。</li> </ul> </li> <li>●体内での働き <ul style="list-style-type: none"> <li>がん細胞の死滅を促すことがあります。」</li> </ul> </li> </ul> <p>とあり、がんの予防についての科学的データは不十分と評価されています。また、KSDB においても、ブロッコリーについて、</p> <p>「●有効性</p> <p>俗に、『抗がん作用がある』『ヘリコバクター・ピロリ菌感染症によい』『有害化学物質除去効果がある』などと言われ、高コレステロール血症に有効性が示唆されているが、その他の有効性については信頼できる十分な情報が見当たらない。」</p> <p>とされています。</p> <p>そもそも、「発芽から 3~4 日の新芽（ブロッコリースプラウト）にはスルフォラファンが多く含まれている。」(KSDB) とあるとおり、一般的にいう「ブロッコリー」（花蕾・花茎の部分）とは区別すべきです。</p> <p>また、「がん細胞の死滅」は医薬品的な効果効能に該当するのではないかと考えられます。<sup>(注)</sup></p>

(注) 医薬品的効果効能について

以下の例は、医薬品的効果効能に該当するおそれがあります。生鮮食品であったとしても医薬品医療機器等法の適用除外とはされておらず、基本的に食品には医薬品的効果効能は標ぼうできないことについてご注意ください。

例えば、

- リコペンとは、(略) 血圧の改善効果 や LDL コレステロール低下作用 があると言われてしています。(マニュアル p. 14、p. 38)
- 食物繊維とは、(略) 血糖値の改善、大腸内環境を整え、便秘を予防 するなどの作用があります。(マニュアル p. 16、p. 24)
- スルフォラファンは、体内での働きとして がん細胞の死滅を促す ことがあると報告されています。(マニュアル p. 16)
- にんにくの 高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などに対しての有効性 が報告されています。(マニュアル p. 31)
- いちごには 神経系の老化速度を遅くする 可能性がある成分が含まれると報告されています。(マニュアル p. 32)
- ヘスペリジンには、血管機能を向上 させる働きがある可能性があります。炎症を緩和 する可能性もあります。(マニュアル p. 33)
- ペクチンは、便を膨張させることで 下痢や便秘の治療に役立つ ことが報告されています。(マニュアル p. 36)
- 筋肉増強 や代謝に重要な役割があると報告される成分が含まれています。(マニュアル p. 36)
- 動脈・静脈を広げ、血流をよくし、血圧を下げる はたらきが報告されています。(マニュアル p. 38)

(その他)

- ・いくつかの食品に機能性表示食品の届出がある旨の記載がありますが、販売されている食品が機能性表示食品でないときは、機能性表示食品であると消費者に誤認されるおそれがあるので景品表示法又は健康増進法上問題になるおそれがあります。

## 【活性酸素消去活性】（マニュアル案 pp. 5～7）

### 活性酸素消去活性の表示：DPPH法の場合

共通POPに表示

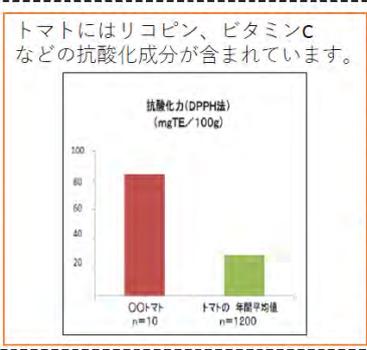
測定法  
表記内容  
変更不可

**DPPH法：** 活性酸素は人が生命を維持するために必要である。しかし不安定で強い酸化力があるため、人の細胞を傷つけたり多くの病気の原因にもなります。紫色のDPPHを活性酸素として、野菜・果物に含まれる抗酸化物質が紫色を消去する力を分光高度計で測定し数値化し、抗酸化力としてあらわしたものを野菜そのものの分析値等です。ヒト試験によるものではありません。DPPHとは、測定用標準物質・ジフェニルピクリルヒドラジルの略名です。

監修 (一財) 日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会

個別POPの表示例

個別商品で、  
含有成分や、  
測定値の事実  
を記載



含有成分

測定値表示  
グラフ表示でもよい

©野菜で健康推進部会

6

### 活性酸素消去活性の表示：ESR法の場合

共通POPに表示

測定法  
表記内容  
変更不可

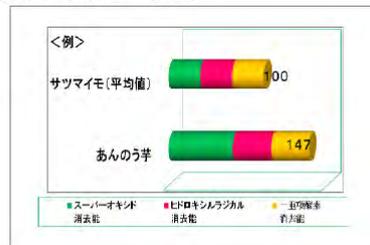
**ESR法：** 人の体の中で発生する3種類の活性酸素と同じ活性酸素種を、野菜・果物に含まれる抗酸化物質が、電子スピン共鳴装置内で消去する力を抗酸化力としてあらわしたものです。抗酸化力は、活性酸素が関係する有害なはたらきを弱くしたり、取り除く力。野菜そのものの分析値等です。ヒト試験によるものではありません。3種類の活性酸素とは、スーパーオキシド・ヒドロキシルラジカル・一重項酸素です。ESRとは、Electron Spin Resonance (電子スピン共鳴) の略です。

監修 (一財) 日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会

個別POPの表示例

個別商品で、  
含有成分や、  
測定値の事実  
を記載

サツマイモの一種である「あんのう芋」にはビタミンCやビタミンE、カロテノイドなどの抗酸化成分が含まれています。



含有成分

測定値表示  
グラフ表示でもよい

©野菜で健康推進部会

7

(コメント)

- ・ 記載内容の根拠資料がないため判断できません。
- ・ 現状、どの程度の「抗酸化物質」ないし「抗酸化力」を摂取すれば、活性酸素により引き起こされる疾病リスクの減少、健康の維持増進効果が期待できるのかについての根拠はないものと承知しています。また、公定の測定方法も確立されておらず、測定器で抗酸化作用が認められたものについて、人が摂取した場合にどのような作用を及ぼすかについても明らかにされていません。
- ・ 「ヒト試験によるものではありません」との打消し表示が付記されていますが、本実証を通じて消費者にこれらの点の誤認を与えるおそれがないか検証していく必要があると考えます。

以上

**「野菜果実等の一般的な特徴を表示する POP に関する  
自主マニュアルの作成に関する実証」におけるマニュアル案  
の提出及び御庁からの意見の提示  
について（連絡）**

令和3（2021）年2月12日

消費者庁長官 殿

同報： 農 林 水 産 大 臣 殿  
革新的事業活動評価委員会 殿  
内閣官房成長戦略会議事務局 殿

（一財）日本ヘルスケア協会  
野菜で健康推進部会  
部会長 丹羽真清  
副部会長 中田光彦

「野菜果実等の一般的な特徴を表示するPOPに関する自主マニュアルの作成に関する実証」におけるマニュアル案の提出及び御庁からの意見の提示について（連絡）

標記に関し、令和2（2020）年9月11日に内閣総理大臣及び農林水産大臣から認定された新技術等実証計画（以下「認定実証計画」といいます。）に基づき、同年11月10日に消費者庁、農林水産省、内閣官房、弊協会の四者で行われた打合せ、12月1日及び12月24日までに消費者庁のご担当者から頂いたメール等も踏まえて、内閣官房及び内閣府とも相談の上で、自主マニュアル（以下単に「マニュアル」といいます。）案を作成いたしましたので、送付いたします。認定実証計画において、認定期間は、令和2年10月5日から令和3年8月末までとされており、遅くとも3月中旬より、販売店を対象とした勉強会を行う必要があるため、マニュアル案に対して意見がある場合には、3月10日までに回答をお願いいたします。

上記期限までにご意見をいただいた場合、当方といたしましては、認定実証計画に基づき、マニュアルの最終的な策定に当たっては、必要に応じて修正を行いますので、あらかじめ申し添えます。

なお、当方がマニュアル案の作成において用いたエビデンス等、マニュアル案を作成した際に留意した点につきましては、次葉以降のとおり、まとめましたので、貴庁における意見の検討におきましては、必要に応じてご参照願います。

（以 上）

令和3（2021）年2月12日

（一財）日本ヘルスケア協会  
野菜で健康推進部会

当方がマニュアル案を作成した際に留意した点について（参考）

表示する事項及び表示場所について、マニュアルの記載は、マニュアル案に記載のとおりであるが、その作成に当たっては、下記のとおり考えで作業・編集を行っているため、認定実証計画にいう意見交換において、消費者庁で検討するに当たっては、要すればご参考として参照願います。

なお、あくまで本参考資料は、消費者庁が意見の検討に当たって参照するために作成したものであり、当該意見交換における消費者庁からの意見の対象とすることを目的としていません。

## 1. 表示場所について

表示場所に関し、一般的な特徴（特定成分の有無や当該成分の一般的機能性など）については、機能性表示食品に関する質疑応答集の記載（問96）を踏まえて、特定の商品を指さないPOP表示に限って掲示することができるものとしている。

（参考）機能性表示食品に関する質疑応答集（抜粋）

問96 機能性表示食品の届出を行わずに、生鮮食品のポップや広告等に機能性を表示することは可能か。

生鮮食品の一般的な特徴（特定成分の含有の有無や当該含有成分の一般的な機能性など）については、ポップや広告等に表示することができる。

ただし、当該ポップや広告等が、特定の食品を指さないこと、優良誤認、虚偽・誇大広告に関する景品表示法及び健康増進法等の規定に抵触しないよう留意する必要がある。

なお、生鮮食品が栄養機能食品である場合は、当該栄養成分を含むものとして、栄養機能食品として栄養成分の機能を表示することができる。

## 2. 表示する事項について

イ 表示する事項に関し、「合理的な根拠を示す資料」として、認定実証計画に記載されたとおり、

- ・ 野菜産地と量販店の栄養・機能性成分情報提供マニュアル農水省「日本食育推進事業」（野菜等健康食生活協議会、財団法人食生活情報サービスセンターH19年11月）（以

下「農水マニュアル」という。)、

- ・ ナチュラルメディシン・データベース（日本版）（（一社）日本健康食品・サプリメント情報センター編集・発行）（以下「NMDB」という。）及び
- ・ 「健康食品」の素材情報データベース（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所）（以下「KSDB」という。）

を参照することとした。

なお、これらを用いていることについては、マニュアル案にも記載している。

ロ 身体の生理機能や組織機能の良好な維持に適する旨を表示する場合は、引用をするにあたっては、人を誤認させる表示とならないよう留意することとした。

ハ イに掲げるものから得られた情報については、以下の基準で表示の採否等を判断することとした。

採否	設定した採否条件
採用	<p>①農水マニュアル、エイキ（栄養機能食品表示）で認められたはたらき表現</p> <p>②KSDB及びNMDBにおいて、以下の表現（断言的、断定的と思われる表現）で報告されているはたらき表現</p> <p>例・一般に（俗に）、～（などと）言われている。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・○○成分は～の機能に必要です。</li><li>・ヒトでの有効性については、～に対して有効性が示されている。</li><li>・○○は体内の～の調節に必要です。</li><li>・○○は～の維持にも重要な役割を果たしています。</li><li>・○○は～の働きがあると（～を保護すると）と考えられています。～の可能性がります。</li><li>・□□機関（公的研究機関）が～と推奨しています。</li></ul> <p>③KSDB及びNMDBにおいて、欠乏や増加の傾向を伝えている表現</p> <p>例・加齢にともない体内の○○濃度は減少する傾向があります。</p> <p>いずれも（①及び②のいずれについても、）DB内で有効性レベルを確認し、問題があるような表現は避ける。</p>
はたらきの内容で判断	<p>分かりにくい又はあいまいな表現</p> <p>例・○○は、～など、多くの身体機能に何らかの役割を果たしています。</p> <p>有効性が示されているか、意味が分かりにくくないか、幅広い効果を期待させすぎないかなど評価して採否決定。</p>

不採用	<p>①断定的ではないはたらき表現  例・俗に、～などと言われているが、～については信頼できるデータが見当たらない。  ・～のデータは不十分です。</p> <p>②薬として～や、～を治療できる、～患者～病の方の症状を改善などの疾病の予防・治療・改善のはたらき表現  例・一種の××抑制薬として〇〇につながる働きがあるようです。  ・低～血症の治療に有効である。  ・××患者や▽▽患者において、～の改善などに対して有効性が示唆されている。</p> <p>③ダイエット効果としての体重減少を標榜するはたらき表現  例・一種の食欲抑制薬として体重減少につながる働きがあるようです。</p>
-----	--

(以 上)

確定まで部外者厳禁

新技術等実証計画の認定申請書  
「野菜果実等の一般的な特徴を表示するPOPに関する自主マニュアルの作成に関する実証」  
に基づく

直販所や量販店の野菜・果実の  
栄養素の一般的な機能性・特徴表示に関する

## POP表示マニュアル（自主マニュアル）

Ver.10

一般財団法人日本ヘルスケア協会  
野菜で健康推進部会 監修

2月15日に消費者庁に提示したままのマニュアルとしています。

## 含有する成分とはたらきの表示内容と表示方法

申請書：[1]「特定の食品を指さ」ない、含有成分の一般的な機能性に関する表示内容

「特定の食品を指さず」、売り場に、「特定成分の含有の有無」のほか、合理的根拠をもって、「一般的な特徴」として、「当該含有成分の一般的な機能性など」について、「ポップや広告、店頭におけるQRコードと関連付けた情報紹介サイト等（以下「ポップや広告等」に表示）する。

対象とする表示ツールをPOPとする。（POPとはPoint of purchaseの略で、購買時点での広告をいう。）

その範囲としては売り場の「ポスター」、「掲示板」、「看板」、「ディスプレイ」、「のぼり」、「ステッカー」店頭におけるQRコードと関連付けた情報紹介サイト等を指す。

但し、本マニュアルで定めるPOPは「特定の商品を指さない」条件で表示できる。

表示とその表示場所を2つに区分します。

### 1：特定の食品を指さない表示（以後 共通POP と呼ぶ）

特定の野菜群や共通の品種群（複数の野菜）の（1つの商品のみを指さない場所に掲示）

（食品表示法、機能性表示食品、質疑応答集 問96）

表示できる事項（別紙 具体的な表示例マニュアルに示す）

- ・ 特定成分の含有の有無、
- ・ 当該含有成分の一般的な機能性など

### 2：特定の商品を指す表示（以後 個別POP と呼ぶ）

商品に近接した場所、見やすい場所の表示

（食品表示基準（平成27年内閣府令内閣府令第10号）第9条第1項10号、第23条第1項第8号）

表示できる事項・特定の商品の情報（共通POPで表示できる内容を無条件で記載は不可）

## 注意事項：問題となる表示、その他

### 問題となる表示

- ① 野菜・果物等の生鮮品以外の売り場に表示することは禁止です。  
(生鮮品売り場の中に、一部ミックスカット品が展示されていることは問題ありません。)
- ② 特定の商品を指さない表示については、特定の商品のみを指すような表示場所に表示にしないでください。単一の生産者の品種や産地が1種しかない売り場には表示できません。
- ③ 特定の商品を指さない表示については、推奨表示（具体的な表示）以外の独自判断の表示をしないでください。表示面積等の関係で一部、成分の働き説明を省略することは可能です。
- ④ 本部会が監修をしていない、監修の旨を明記していない表示は、100%各店舗の責任表示となりますのでご注意ください。

### その他注意事項

- ① 掲示してある内容について、説明できるスタッフを育成してください。
- ② 店内の他のPOP等表示において、法令違反になるような表示がないか確認してください。
- ③ 商品の配置換えの際には、正しい表示の位置に変更されているか確認してください。

# 共通POP 一般的はたらき 表示例

真っ赤に熟したトマトは  
リコペン（赤色）とカロテン（黄色）  
を多く含んでいます。

**リコペンとは**  
トマトの赤みをつくっている色素で、抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われています。

**カロテンとは**  
体内でビタミンAに変化します。油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。  
いろいろな野菜を1日350g食べましょう。  
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。  
(公財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

エビデンスに基づいた、野菜に含まれる成分と成分の機能性（はたらき）に関する表示  
共通POP表示に基本表示を掲載

部会が推奨する  
啓発的な必須表示と監修表示  
共通POP表示に基本表示を掲載

## トマトの栄養

Tomato

- **ビタミンC** コラーゲンの合成を促進し、メラニン色素の生成を抑制するといわれており、**美肌を保つ効果**が期待されています。
- **リコピン** 抗酸化作用があり、活性酸素を抑制する働きがあるため、**LDLコレステロール値を下げ、血圧改善効果**があるといわれています。
- **カロテン** 体内でビタミンAに変化することで、**免疫力を高める**ビタミンAとして働きます。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろいろな野菜を1日350g食べましょう。(公財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会 監修

次ページ以降に定めた内容で表示願います。

エビデンスに基づいた、野菜に含まれる成分と成分の機能性（はたらき）に関する表示  
共通POP表示に基本表示を掲載

部会が推奨する  
啓発的な必須表示と監修表示  
具体的表示に基本表示を掲載

## 活性酸素消去活性を測定する方法に関する表示

申請書：(特定の食品を指さない)一般的な特徴としての野菜の活性酸素消去活性を測定する方法に関する表示「特定の食品を指さず」、売り場に、含有成分の名称も表示した上で、これに関連する測定方法として、合理的根拠、ヒト試験ではないことを明示した上で、「一般的な特徴」としての野菜の活性酸素消去活性を測定するDPPH法、ESR法について「ポップや広告等に表示」する。

特定の食品を指した成分含有量や測定値に関する表示：「特定の食品を指して」、成分の「含有量」、(量の)比較と合わせて、DPPH法・ESR法測定値を、「ポップや広告等に表示」する。あるいは、DPPH法・ESR法測定値のみを表示する。

個別の野菜に、その野菜の活性酸素消去活性の測定値を表示したい場合は、以下の手順で表示を行ってください。

- 1：表示したい活性酸素消去活性の測定方法（DPPH法、ESR法）を確認ください。
- 2：選ばれた測定方法によって、表示が変わります。  
共通POP（特定の食品を指さずに表示できる場所）に、次ページ（P6、P7）にあるように、対象となる商品群に含まれる含有成分の名称も記載したうえで、これに関連する活性酸素消去活性を測定する方法を記載する。
- 3：個別野菜にそれぞれの測定方法（DPPH法、ESR法）を明記したうえで、測定値やグラフで表示ください。

# 活性酸素消去活性の表示：DPPH法の場合

## 共通POPに表示

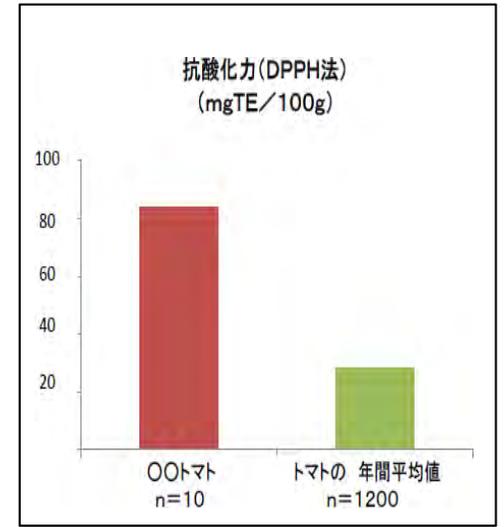
**DPPH法：**活性酸素は人が生命を維持するために必要である。しかし不安定で強い酸化力があるため、人の細胞を傷つけたり多くの病気の原因にもなります。紫色のDPPHを活性酸素として、野菜・果物に含まれる抗酸化物質が紫色を消去する力を分光高度計で測定し数値化し、抗酸化力としてあらわしたものです。野菜そのものの分析値等です。ヒト試験によるものではありません。DPPHとは、測定用標準物質・ジフェニルピクリルヒドラジルの略名です。

測定法  
表記内容  
変更不可

監修 (一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会

## 個別POPの表示例

トマトにはリコピン、ビタミンCなどの抗酸化成分が含まれています。



含有成分

個別商品で、含有成分や、測定値の事実を記載

測定値表示  
グラフ表示でもよい

# 活性酸素消去活性の表示：ESR法の場合

## 共通POPに表示

**ESR法**：人の体の中で発生する3種類の活性酸素と同じ活性酸素種を、野菜・果物に含まれる抗酸化物質が、電子スピン共鳴装置内で消去する力を抗酸化力としてあらわしたものです。

抗酸化力は、活性酸素が関係する有害なはたらきを弱くしたり、取り除く力。野菜そのものの分析値等です。ヒト試験によるものではありません。

3種類の活性酸素とは、スーパーオキシドラジカル・ヒドロキシルラジカル・一重項酸素です。

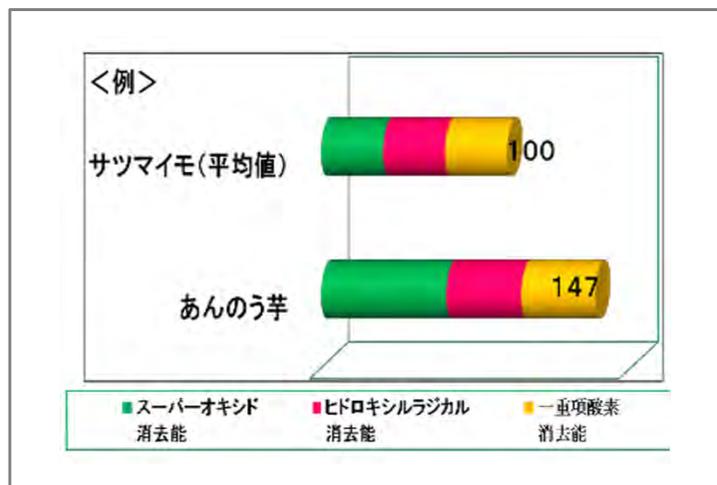
ESRとは、Electron Spin Resonance（電子スピン共鳴）の略です。

監修 (一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会

測定法  
表記内容  
変更不可

## 個別POPの表示例

サツマイモの一種である「あんのう芋」にはビタミンCやビタミンE、カロテノイドなどの抗酸化成分が含まれています。



含有成分

測定値表示  
グラフ表示でもよい

個別商品で、  
含有成分や、  
測定値の事実  
を記載

## 共通POP表示の要領

申請書：使用要領：当部会の勉強会に参加した者へ使用許可を出す。POPや広告等は部会作成のものを購入していただくか、小売店で作成したものを部会で事前に確認する。消費者からの問合せに対するQ&Aを作成し、小売店に対する窓口教育を行う。

◆本マニュアルを使用してPOP表示する場合は、以下の手順で行ってください。

- ①使用許可書：当部会主催する勉強会に参加し、ルール等十分理解いただいた企業様に使用許可証をお出しします。  
消費者対応Q&A等の資料を作成し窓口勉強会で配布いたします。
- ②P O P：当部会で基本パターンのPOPを購入いただくか、又は各販売店で具体的表示の文言は変えずに、独自のデザインでPOP表示を作成していただけます。但し、オリジナルの共通POP表示案は当部会に提出いただきの使用許可（許可番号）を発行したものに限り、使用いただけます。
- ③表示写真：POPの掲示及びPOP表示の状況を販売物も合わせて写真を撮り記録していただき、野菜で健康推進部会に送信いただく。

## 表示内容の合理的な根拠の情報源

「合理的な根拠を示す資料」として、主に、以下の資料を参照することとし、身体の生理機能や組織機能の良好な維持に適する旨を表示する場合は、当該資料から引用する。引用をするにあたっては、人を誤認させる表示とならないよう留する。

**身体の生理機能や組織機能の良好な維持に適する旨を表示する場合は、合理的な根拠として以下の資料から引用している。**

エビデンス略語	タイトル	発行元・発行日又は検索日
農水マニュアル	野菜産地と量販店の栄養・機能性成分情報提供マニュアル農水省「日本食育推進事業」	野菜等健康食生活協議会、財団法人食生活情報サービスセンター H19年11月
NMDB	ナチュラルメディシン・データベース	日本版：(一社)日本健康食品・サプリメント情報センター編集・発行
KSDB	「健康食品」の素材情報データベース	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所

### その他、合理的な根拠エビデンスとして利用可能と判断している資料

エイキ	栄養機能食品表示制度	食品表示法、食品表示基準
七訂	日本食品成分標準表(七訂)	文部科学省 2015年版
八訂	日本食品成分標準表(八訂)	文部科学省 2020年版
農研ビュー	農林水産物の研究レビュー	農研機構 R2年10月7日

## にんじん 共通POP表示

エビデンスに基づいた、野菜に含まれる成分と成分の機能性（はたらき）に関する表示 以下のページも同様

ニンジンには、食物繊維やβ-カロテンが豊富な代表的な緑黄色野菜の一つです。β-カロテンは抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われていています。また、β-カロテンは、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、夜間の視力の維持を助け、皮膚や粘膜の健康維持を助けると共に免疫システムなど多くの器官の適切な発達、機能に必要な栄養素です。β-カロテンは熱にも比較的強く、油と一緒に調理すると吸収率が高まりますので、炒め物などで食べるとよいでしょう。また、皮の近くに多く含まれているので、皮を薄めにむくとよいでしょう。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

部会が推奨する啓発的な必須表示と監修表示 以下のページも同様

## ピーマン 共通POP表示

ピーマンはビタミンCのほか、 $\beta$ -カロテンを多く含む緑黄色野菜です。

ビタミンCは水溶性のビタミンで、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。コラーゲンの生成促進や抗酸化作用があると期待されています。また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。含有量は、野菜の中でもトップクラスです。

$\beta$ -カロテンは抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われていています。また、 $\beta$ -カロテンは、体内でビタミンAに変化します。

ビタミンAは、夜間の視力の維持を助けるとともに、皮膚や粘膜の健康維持を助けると共に免疫システムなど多くの器官の適切な発達、機能に必要な栄養素です。

$\beta$ -カロテンは熱にも比較的強く、油と一緒に調理すると吸収率が高まりますので、炒め物などで食べるとよいでしょう。

ピーマンの一種であるパプリカは、青ピーマンより多くのビタミンCや $\beta$ -カロテンを含んでいると報告されています。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## たまねぎ 共通POP表示

たまねぎにはポリフェノールの一種であるケルセチンや、においの成分である硫化アリルが含まれています。

ケルセチンとは、野菜や果物に広く存在し、特にたまねぎに多く含まれる黄色の色素です。強い抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われていています。また、たまねぎに含まれる成分には血中コレステロールや血糖値を低下させる作用があるようです。

**健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろいろな野菜を1日350g食べましょう。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## ほうれん草 共通POP表示

ほうれん草はβ-カロテン量が多く、緑黄色野菜の代表格。

葉酸、鉄分、マグネシウム、ルテインなどのビタミン、ミネラル、フィトケミカルが多く含まれる栄養価の高い野菜です。

β-カロテンは抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われています。

また、β-カロテンは、体内でビタミンAに変化し、夜間の視力の維持を助けるとともに、皮膚や粘膜の健康維持を助けると共に免疫システムなど多くの器官の適切な発達、機能に必要な栄養素です。

β-カロテンは、熱にも比較的強く、油と一緒に調理すると吸収率が高まりますので、炒め物などで食べるとよいでしょう。

体に吸収された鉄は主に、体中の細胞に酸素を運ぶ血液の赤色成分、ヘモグロビンの原料になります。不足すると貧血になります。

マグネシウムは、骨や歯の形成に必要で、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。

ルテインという成分は、パソコンやスマートフォンから発せられるブルーライト(青色光)から網膜を保護するはたらきがあると言われています。特に寒じめほうれん草に多く含まれると報告されています。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

©野菜で健康推進部会

## トマト 共通POP表示

真っ赤に熟したトマトは、リコペン（赤色）と $\beta$ -カロテン（黄色）を多く含んでいます。

リコペンとは、トマトの赤みをつくっている色素で、抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われ、血圧の改善効果やLDLコレステロール低下作用があると言われています。熱に強いいため、煮たり焼いたりしても抗酸化力が低下しにくいという長所もあります。

$\beta$ -カロテンとは、体内でビタミンAに変化します。※油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

トマトの酸味の主な成分であるクエン酸は食欲を増進させる働きがあるため、食欲が低下しがちな暑い時期の食卓に取り入れると効果的です。

ミニトマトは大玉トマトより、抗酸化作用を有する $\beta$ -カロテンやコラーゲンの生成促進や抗酸化作用があると期待されているビタミンCを約2倍多く含んでいます。

**健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## キャベツ 共通POP表示

キャベツには、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、食物繊維などが多くが含まれます。

ビタミンCは水溶性のビタミンで、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。また、捨ててしまいがちな外葉と芯の周りに多く含まれていますので、無駄なく調理することをお勧めします。

ビタミンKは正常な血液凝固能を維持するとともに、骨形成などの重要な働きに必要とされます。

ビタミンU（ビタミン様物質）は胃粘膜の保護作用をもつといわれています。

食物繊維は、消化されない成分ですが、血中コレステロールの低下、血糖値の改善、大腸内の環境を整え、便秘を予防するなどの作用があります。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## ブロッコリー 共通POP表示

ブロッコリーは、欧米では「栄養素の宝庫」と呼ばれるほど、ビタミンC、カロテン、葉酸、食物繊維、スルフォラファンなどの成分に富む緑黄色野菜です。

ビタミンCは水溶性のビタミンで、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。含有量は、野菜の中でもトップクラスです。

葉酸とはビタミンの一種で、赤血球の形成を助ける栄養素であり、欠乏すると悪性貧血になります。また妊婦では胎児の正常な発育に寄与する栄養素で、妊娠前の約2倍の葉酸を要します。

食物繊維とは、消化されない成分ですが、血中コレステロールの低下、血糖値の改善、大腸内環境を整え、便秘を予防するなどの作用があります。

スルフォラファンは、体内での働きとしてがん細胞の死滅を促すことがあると報告されています。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろいろな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## じゃがいも（ばれいしょ）共通POP表示

じゃがいもはビタミンC、ビタミンB6、鉄、GABA、炭水化物が豊富な野菜です。ビタミンCは水溶性のビタミンで、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。その含有量は意外と多く、生のじゃがいも100g中にはうんしゅうみかん80g、と同程度の量が含まれる。但し、熱に弱く、水分に溶け出しやすい成分なので、レンジで短時間で調理するか、スープにして煮汁ごと食べるとよいでしょう。

ビタミンB6は、たんぱく質からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助けると言われています。

体に吸収された鉄は主に、体中の細胞に酸素を運ぶ血液の赤色成分、ヘモグロビンの原料になります。不足すると貧血になります。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## きゅうり 共通POP表示

きゅうりは、その大部分（95%）が水分ですが、ナトリウム、カルシウム、ビタミンA、ビタミンK等のビタミンや亜鉛、マグネシウム等のミネラルも、少量ながらバランスよく含んでいます。

天然のスポーツドリンクとして、多量の汗をかいた後の水分補給やハイキング等のおやつに持って行くとよいでしょう。生で食べられる野菜ですので、毎日の食事に取り入れやすい野菜といえます

**健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## ナス 共通POP表示

なすに含まれる成分の90%以上は水分ですが、ビタミンKやカリウム、葉酸、食物繊維など微量ですがバランスよく含まれています。

また、ナスの紫色の成分であるナスニン（アントシアニン）や、GABA（ $\gamma$ -アミノ酪酸）、コリンエステルなども含まれています。

カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素であり、GABAやコリンエステルにも同様なはたらきがあると言われ、血圧が高めの方にお勧めできる野菜です。

なすは油と大変相性がよく、炒めものや揚げものにするとなすの味がまろやかになり大変おいしくなります。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろいろな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## 大根（ラディッシュ） 共通POP表示

だいこんには、辛味成分のイソチオシアネート類、 $\beta$ -カロテン、酵素（アミラーゼ）が豊富に含まれています。

イソチオシアネート類は、だいこんの先端に多く含まれるため、だいこんおろしなどは先端部分を利用した方が効果的です。

アミラーゼなどの酵素は、消化を助けてくれる働きがありますが、そのような働きを期待する場合は、だいこんおろしのように生で食べるのが効果的です。

葉の部分は根の部分よりも、 $\beta$ -カロテンを豊富に含み、約4.5倍のビタミンC、約10倍のカルシウム、約3倍の食物繊維なども含んでいるので、だいこんの葉も廃棄せずに食事に取り入れたいものです。

$\beta$ -カロテンは、体内で**ビタミンA**に変化し、**夜間の視力の維持を助け、皮膚や粘膜の健康維持を助ける**と共に免疫システムなど多くの器官の適切な発達、機能に必要な栄養素です。

**健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## レタス 共通POP表示

レタスの大部分は水分ですが、ビタミンKやカリウムが含まれています。そのほか、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンC、β-カロテンも微量ですが含まれています。

ビタミンKは正常な血液凝固能を維持する栄養素であり、カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。

あくまでも一般的なデータですが、サニーレタスは結球のレタスと比較して色の濃い葉が多く、栄養的にはおよそビタミンKは5倍、カリウムは2倍、β-カロテンは8倍、ビタミンCは3倍と多く含まれているようです。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## ねぎ 共通POP表示

ねぎは、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ビタミンK、B6、C、葉酸、など多くのビタミンやミネラルが含まれていますが、特に長ネギでは葉酸、葉ネギではビタミンK、葉酸、ビタミンCが豊富に含まれています。

ビタミンKは正常な血液凝固能を維持する栄養素です。

葉酸は、ビタミンの一種で、欠乏すると悪性貧血になります。妊婦では胎児の神経管の発育に必要で、妊娠前の約2倍の葉酸を要します。

マグネシウムは、骨の正常な成長と維持に必要です。また、神経や筋肉など、身体の多くの部位の正常な機能にも欠かせません。また、胃の中で胃酸の中和を補助し、腸内の便の通過をよくするはたらきが報告されています。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろいろな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## 里芋 共通POP表示

芋類はカロリーの高い食品と思われがちですが、里芋は水分を多く含むことから、芋類の中では、低カロリーの品種となります。

カリウムや食物繊維が豊富に含まれています。カリウムは、正常な血圧を保つはたらきや、筋肉の働きをよくする働きがあると言われていています。里芋のぬめり成分は、多糖類のガラクトサンとたんぱく質が結合したもので、水溶性食物繊維として扱われます。

里芋全体では、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の比率が約1：2とバランスがいいことも特徴。

水溶性食物繊維は、「コレステロールの吸収を抑制する」「グルコースの吸収を穏やかにする」、不溶性食物繊維は、「便のかさを増やす」「腸内環境を改善する」などの報告があります。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## 白菜 共通POP表示

白菜は、水分（約95%）が多くカロリーが少ない割に、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維は比較的豊富に、その他カリウム、マグネシウム、鉄、銅、ビタミンA、E、B1、B2、ナイアシン、B6、葉酸、パントテン酸などは微量ですがバランスよく含まれています。

カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。

ビタミンCは水溶性のビタミンで、主な働きとして、コラーゲンの生成促進や抗酸化作用があると期待されています。また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。

食物繊維は、消化されない成分ですが、血中コレステロールの低下、血糖値の改善、大腸内の環境を整え、便秘を予防するなどの作用があります。

多くのビタミンやミネラルは、煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、スープ料理の食材に白菜を加えると、栄養成分の多くを無駄なく摂取することができ効果的です。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## とうもろこし（スイートコーン） 共通POP表示

とうもろこし（スイートコーン）は、タンパク質、炭水化物が豊富であるとともに葉酸、ビタミンB1、B2パントテン酸などのビタミンB群、ビタミンEなどのビタミン類、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル類、および食物繊維を多く含んでいます。

特に葉酸は多く含まれ、欠乏すると悪性貧血になります。妊婦では胎児の神経管の発育に必要で、妊娠前の約2倍の葉酸を要します。

食物繊維の中でも、不溶性食物繊維が多く含まれ「便のかさを増やす」「腸内環境を改善する」などの報告があります。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろいろな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## かぼちゃ 共通POP表示

かぼちゃは、カロテノイド類(ルテイン、 $\beta$ -カロテンなど)、ビタミンC、ビタミンE等のビタミンを多く含み、カリウムや食物繊維等もバランス良く含みます。また、炭水化物を多く含み、エネルギー源になる野菜です。

$\beta$ -カロテンは抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われていています。

また、 $\beta$ -カロテンは体内で**ビタミンAに変化し、夜間の視力の維持を助け、皮膚や粘膜の健康維持を助ける**と共に免疫システムなど多くの器官の適切な発達、機能に必要な栄養素です。特に西洋かぼちゃの含有量は、日本かぼちゃの5倍以上となっています。

ルテインは、体内では目の網膜中央にある黄斑部に存在し、パソコンやスマートフォンから発せられるブルーライト(青色光)から網膜を保護するはたらきがあると言われていています。 $\beta$ -カロテンとともに、目に良い野菜であると言えます。

**ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。**

てんぷらや炒め物等、油と一緒に取ると食味もおいしく、カロテノイド類やビタミンEの体内への吸収率もよくなります。

**健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

©野菜で健康推進部会

## 大葉（シソ）共通POP表示

大葉は、葉酸、ビタミンK、ビタミンEなどのビタミン類や、カルシウム、亜鉛、鉄、マグネシウムなどのミネラル類、食物繊維が豊富に含まれている。また、抗酸化作用のある多種類のフラボン類(アピゲニン、ルテオリン、シソニンなど)や、ロスマリン酸、β-カロテンなどを含んでいます。

特に脂質の少ない葉物類ではめずらしく脂溶性ビタミンのビタミンEが多く含まれます。ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助け、老化を防ぐなどと言われています。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろいろな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## ごぼう 共通POP表示

ごぼうは、日本原産の野菜です。水分が少なく炭水化物がとても多い野菜で、野菜の中でも食物繊維の含有量はトップクラスです。長期冷蔵すると、食物繊維の一種であるイヌリンが分解され糖化することで甘みが出ると言われています。ビタミンは少なめですが、カリウム、カルシウムとともにマグネシウム、鉄等のミネラルを豊富に含むほか、抗酸化成分のポリフェノールも多く含みます。

イヌリンは、胃では消化・吸収されません。腸内細菌が成長に利用できる腸にまで進みます。腸の機能と全身の健康状態の改善に関連する特殊な腸内細菌の成長を補助しています。身体が特定の種類の脂肪を作る能力を低下させ、血中中性脂肪が高めの方によいと報告されています。

カルシウムは、汗、皮膚細胞および老廃物とともに排出されてしまうため、加齢とともに体内のカルシウム濃度は減少する傾向があります。骨は、常に古くなった骨組織を分解し、新しい骨を生成します。カルシウムを多く摂取することにより、骨の正常な生成、強度の維持につながります。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## さつまいも（かんしょ） 共通POP表示

さつまいも（かんしょ）の主な成分はでん粉ですが、エネルギーは米の約3分の1です。ビタミンC、ビタミンB1、B6、食物繊維など多く含みます。紫色のさつまいもには、ポリフェノールの一種であるアントシアニン系色素が豊富に含まれています。ビタミンCは水溶性のビタミンで、主な働きとして、コラーゲンの生成促進や抗酸化作用があると期待されています。また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。かんしょに含まれるビタミンCは、他の野菜や果物と異なり比較的安定で、1年を通じて食することができるため、良いビタミンC供給源といえます。

ビタミンB1は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。さつまいもの炭水化物を効率よく体内でエネルギーに変えてくれます。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## しいたけ 共通POP表示

栄養学的にはビタミンDの前駆体であるエルゴステロールの含有量が多いほか、ビタミンB群、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれている。多糖であるレンチナン（βグルカンの一種）、エリタデニン、オレイン酸、リノール酸、GABAなども含まれています。

エルゴステロールは、体内で**ビタミンDに変わり、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素**です。

また、血清コレステロール値を下げるのを補助する可能性がある成分が含まれていると報告されています。

生しいたけを**30分ほど日光に当てると、ビタミンDが生成**されます。

**健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろいろな野菜を1日350g食べましょう。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## ニンニク 共通POP表示

ニンニクには、アリインなどの多くの硫黄化合物が含まれています。アリインは、にんにくを切ったり刻んだりすることでアリシンという強烈な匂い成分が生成されます。この成分等によって、にんにくの高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などに対する有効性が報告されています。また、アリシンは体内でビタミンB1と結びつくことで疲労回復効果のあるアリチアミンという成分に変わると言われています。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## いちご 共通POP表示

いちごには、ビタミンCが豊富に含まれています。そのほか、葉酸やカリウム、食物繊維のペクチンも含まれています。

ビタミンCは、水溶性のビタミンで、主な働きとして、コラーゲンの生成促進や抗酸化作用があると期待されています。また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。含有量は果物の中でも上位に入ります。

葉酸とは、ビタミンの一種で、欠乏すると悪性貧血になります。妊婦では胎児の神経管の発育に必要で、妊娠前の約2倍の葉酸を要します。

また、いちごには神経系の老化速度を遅くする可能性がある成分が含まれると報告されています。

ペクチンは、「整腸作用がある」「コレステロールを低下させる」と言われています。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## みかん 共通POP表示

温州ミカンには、ビタミンC、 $\beta$ -カロテン、ヘスペリジン、リモネンなど含まれますが、特に近年注目されている成分として $\beta$ -クリプトキサンチンがあります。

ビタミンCは、水溶性のビタミンで、主な働きとして、コラーゲンの生成促進や抗酸化作用があると期待されています。また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。

$\beta$ -クリプトキサンチンは、骨代謝の働きを助けることにより骨の健康維持に役立つというはたらきがあり、全国の温州ミカンで機能性表示食品の届出商品が増えています。

ヘスペリジンには、血管機能を向上させる働きがある可能性があります。炎症を緩和する可能性もあります。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## もも 共通POP表示

ももには、カリウム、ナイアシン、鉄、食物繊維（ペクチン）、クエン酸、りんご酸、カテキンなどが含まれています。

ペクチンは、「整腸作用がある」「コレステロールを低下させる」と言われています。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## 梨 共通POP表示

梨には、果糖、カリウム、アスパラギン酸、リンゴ酸、クエン酸、ソルビトールなどを含んでいます。

カリウムは、「**血圧を正常に保つ**」「**筋肉の働きをよくする**」などと言われています。

ソルビトールは糖アルコールの一種で、梨の清涼感のある甘さを演出しています。

**健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろいろな野菜を1日350g食べましょう。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## りんご 共通POP表示

りんごには、食物繊維であるペクチンや、ポリフェノール（プロシアニジン）が多く含まれ、リンゴ酸、クエン酸、ビタミンやカリウム、カルシウムなどのミネラル類も微量ですが、バランスよく含まれています。

ペクチンは、便を膨張させることで下痢や便秘の治療に役立つことが報告されています。

りんごには多くのポリフェノールが含まれていますが、その主たる成分であるプロシアニジンには、内臓脂肪を減らすはたらきがあることが報告されており、機能性表示食品としての届出があります。特に皮の部分に多く含まれるので皮ごと食すことをお勧めいたします。

また、リンゴの皮には、ウルソール酸と呼ばれる、筋肉増強や代謝に重要な役割があると報告される成分が含まれています。

**健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## ぶどう 共通POP表示

ぶどうには、果糖、ブドウ糖などの糖質が多く含まれます。GABA ( $\gamma$ -アミノ酪酸) や赤や紫の色素成分であるフラボノイド、アントシアニン、レスベラトロールなどが含まれています。

GABAには、高めの血圧を下げるはたらきがあり、この成分でぶどうの機能性表示食品が届出されています。

フラボノイドには抗酸化作用、低比重リポタンパク(LDL,悪玉)コレステロール値の低下、血管弛緩、冠動脈性心疾患のリスク低減などの働きがあります。ブドウに含まれる抗酸化成分は、身体に良い作用を及ぼす可能性があります。赤ブドウの品種は、白ブドウまたは青紫色のブドウの品種に比べ、より抗酸化作用があります。

**健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## すいか 共通POP表示

すいかには、カリウム、 $\beta$ -カロテン、リコピン、アミノ酸の一種であるシトルリンが多く含まれています。

シトルリンは、体内では、L-アルギニンというアミノ酸や一酸化窒素に変換されます。ある種のタンパク質合成に必要な材料を増やすのに役立ちます。また、動脈・静脈を広げ、血流をよくし、血圧を下げるはたらきが報告されています。

リコピンには、抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われ、血圧の改善効果やLDLコレステロールを低下させる機能があると言われています。

すいかのリコピン含量は、トマトと同程度あるいはやや多く含まれています。

**健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろいろな野菜を1日350g食べましょう。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## 柿 共通POP表示

柿には、カキのへたはしゃっくり止めの漢方薬であるが、最近ではむしろ果実や葉に含まれるタンニン(カキ渋)、ビタミンCが注目されている。その他にもβ-カロテン、食物繊維などが豊富に含まれます。

ビタミンCは、水溶性のビタミンで、主な働きとして、コラーゲンの生成促進や抗酸化作用があると期待されています。また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。柿に含まれるビタミンCは、みかんなどの柑橘類の約2倍、ピーマンとほぼ同量含まれています。

β-カロテンは抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われています。また、β-カロテンは、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、夜間の視力の維持を助け、皮膚や粘膜の健康維持を助けると共に免疫システムなど多くの器官の適切な発達、機能に必要な栄養素です。

健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

## メロン 共通POP表示

メロンには、カリウムや食物繊維であるペクチン、クエン酸、GABA（ $\gamma$ -アミノ酪酸）、さらに、赤肉系のメロンには、カロテンの一種である $\beta$ -カロテンが豊富に含まれています。

カリウムは、「**血圧を正常に保つ**」「**筋肉の働きをよくする**」などと言われていています。GABAにも、カリウムとともに高めの血圧を下げる作用が報告されています。また、GABAにはストレスを低減する作用があり、メロンの機能性表示食品の届出があります。

**健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。いろんな野菜を1日350g食べましょう。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(一財)日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会監修

# 認定計画への対応状況と 不当表示規制の概要について

令和3年3月25日



# 認定計画への対応状況

9月11日	計画申請		
9月28日	革新的事業活動評価委員会	➡	10月 5日 認定
11月10日	マニュアル案の照会①	➡	12月 1日 コメント回答 12月24日 補足コメント回答
2月15日	マニュアル案の照会②	➡	3月10日 回答

- 消費者庁としても、野菜・果物について消費者の理解が高まり、自主的かつ合理的な商品選択に資することは良いことであるとの考え。そのためにも、正確な情報を消費者に伝えていただくこと(=不当表示とならないこと)が必要。
- 本実証では、実際に表示を行うスーパー等の計画参加者に通常どおり法令が適用される。とりわけ、都道府県等が自治事務として行う法執行権限を政府が拘束することはできない。このため、スーパー等が違法に問われないようなマニュアルであることも必要。  
なお、計画上も、「関係法令に違反しないことを前提として」マニュアルを策定することとなっている。
- ➡ このような観点から、照会に対して必要なコメントを回答している。
- ➡ 引き続き、主務省庁として迅速かつ前向きに対応

# 主な指摘事項：表示の「合理的な根拠」について

## ① 提出資料が客観的に実証された内容のものであること

客観的に実証された内容のものとは、次のいずれかに該当するものをいいます。

ア：試験・調査によって得られた結果

イ：専門家、専門家団体若しくは専門機関の見解又は学術文献

※見解・学術文献の基準：

専門家等が客観的に評価した見解又は学術文献で、当該専門分野で一般的に認められているものが求められます。

## ② 表示された効果、性能と提出資料によって実証された内容が適切に対応していること

提出資料がそれ自体として客観的に実証された内容のものであることに加え、表示された効果、性能が提出資料によって実証された内容と適切に対応していなければなりません。

(参照)「不当景品類及び不当表示防止法第7条第2項の運用指針」

# 主な指摘事項：表示の「合理的な根拠」について

## 食品表示の場合に特に留意すべき点

(提出資料が客観的に実証された内容でない例)

- ◆ 商品の原材料の効果に関する文献が提出されたが、査読者のいる学術誌に掲載されたものではなく、専門家等の見解又は学術文献とは認められないものであった。

(表示された効果と提出資料によって実証された内容が適切に対応していない例)

- ◆ 提出資料が、商品に含まれる成分に関するウェブサイト上の情報をまとめたものであって、表示された本件商品自体の効果を実証するものではなかった。
- ◆ 商品に含有される成分に関する研究論文が提出されたが、その成分に関する一般的な記述があるにすぎず、その商品の効果を実証するものではなかった。
- ◆ 商品の成分に関する研究論文が提出されたが、その論文における被験者の成分摂取量と商品に含まれる量が著しく乖離しており、その商品を摂取することによる効果を実証するものではなかった。  
(参照)「健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について」

➡ 商品についての効果を広告する場合、商品に含有されている「成分」の根拠資料だけでは不十分であり、実際の摂取量等を踏まえた、「商品」の根拠資料である必要がある。  
(「成分」についての広告を行うのであれば、個別具体の商品の効果と誤解されないようにする必要がある。)

# データベース等の取扱い上の注意について

- 「健康食品」の素材情報データベース(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所):KSDB

「ここに示した情報は素材に関する情報であり、必ずしも個々の商品の安全性・有効性を示す情報ではありません。あくまで消費者が商品を選択する上での1つの目安(参考資料)と考えてください。」

- ナチュラルメディシン・データベース(日本版:(一社)日本健康食品・サプリメント情報センター編集・発行/日本医師会・日本薬剤師会・日本歯科医師会総監修):NMDB

「本書の素材情報を正しく理解していただくために

- 市販商品を選択する上での“ひとつの目安”

とくにご注意いただきたい点は、本書は素材(機能性成分)に関する情報の収載であり、個々の市販商品の安全性や有効性または、医薬品との相互作用を示す情報ではないということです。市販商品の安全性や有効性、または医薬品との相互作用は、商品の品質(適用された素材、製造法など)に依拠します。つまり、本書記述の素材は、実用商品に含まれているとしても、その安全性や有効性が、本書の解明内容と、必ずしも一致するとは限りません。本書は、あくまで市販商品を選択するうえでの、ひとつの目安(参考資料)とお考えください。」

※「有効性」についても、レベル①(効きます)～レベル⑥(効きません)まで複数の段階のものが収録されている。

## (参考) 不当表示等規制の概要

# 景品表示法における不当表示の概要

## ○優良誤認表示（5条1号）

商品又は役務の品質、規格その他の内容についての不当表示

①内容について、実際のものよりも**著しく**優良であると一般消費者に示す表示

②内容について、事実に相違して競争事業者に係るものよりも**著しく**優良であると一般消費者に示す表示

## ○有利誤認表示（5条2号）

商品又は役務の価格その他の取引条件についての不当表示

①取引条件について、実際のものよりも取引の相手方に**著しく**有利であると一般消費者に誤認される表示

②取引条件について、競争事業者に係るものよりも取引の相手方に**著しく**有利であると一般消費者に誤認される表示

## ○商品又は役務の取引に関する事項について一般消費者に誤認されるおそれがあると認められ内閣総理大臣が指定する表示（5条3号）

①無果汁の清涼飲料水等についての表示

③消費者信用の融資費用に関する不当な表示

⑤おとり広告に関する表示

②商品の原産国に関する不当な表示

④不動産のおとり広告に関する表示

⑥有料老人ホームに関する不当な表示

## 参考

家庭用空気清浄機等の製造販売等を営む事業者(注)による審決取消請求事件判決（抄）

（注）実際には、当該事業者について会社更生手続が開始されたことに伴い同社の管財人に選任された者が原告となった。

（東京高等裁判所判決平成14年6月7日）

（判タ1099号88頁）

「著しく」とは、誇張・誇大の程度が社会一般に許容されている程度を越えていることを指しているものであり、誇張・誇大が社会一般に許容される程度を越えるものであるかどうかは、当該表示を誤認して顧客が誘引されるかどうかで判断され、その誤認がなければ顧客が誘引されることが通常ないであろうと認められる程度に達する誇大表示であれば「著しく優良であると一般消費者に誤認される」表示に当たると解される。

そして、当該表示を誤認して顧客が誘引されるかどうかは、商品の性質、一般消費者の知識水準、取引の実態、表示の方法、表示の対象となる内容などにより判断される。

## 参考

衣料品の小売業等を営む事業者による審決取消請求事件判決（抄）

（東京高等裁判所判決平成20年5月23日）

（東京高等裁判所平成19年（行ケ）第5号）

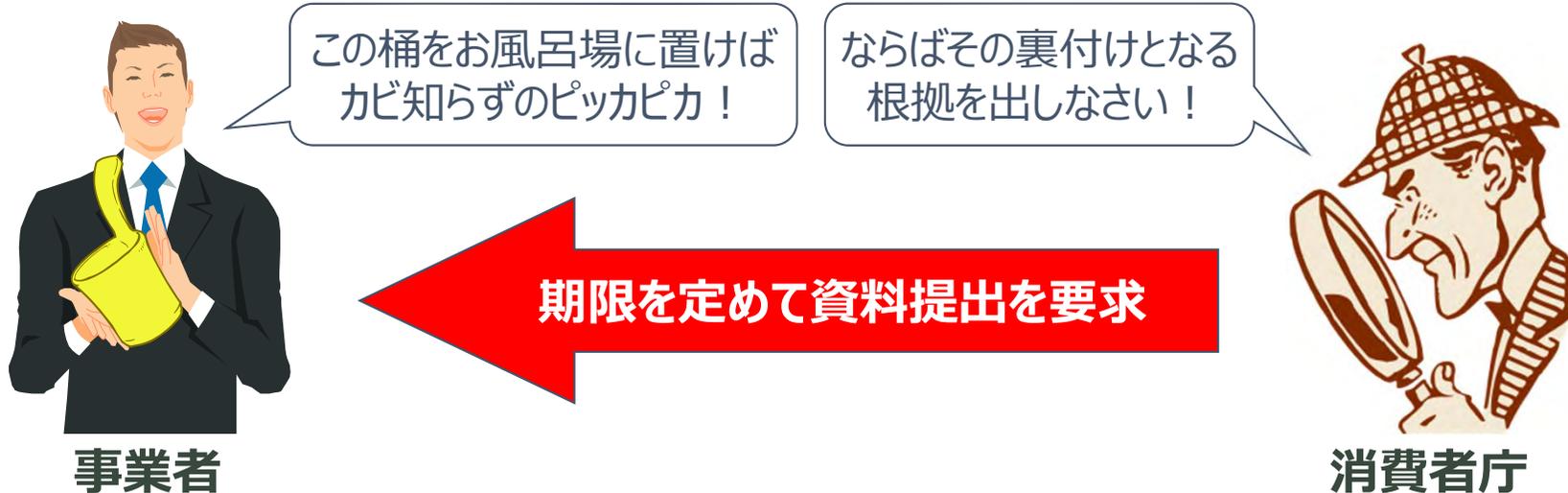
行政処分たる排除命令が、対象事業者に対する非難可能性を基礎とする民事上・刑事上の制裁とはその性質を異にするものであることを考慮すると、景品表示法4条1項に違反する不当表示行為すなわち違反行為については、不当表示行為すなわち違反行為があれば足り、それ以上に、そのことについて「不当表示を行った者」の故意・過失は要しないものというべきであり、故意・過失が存在しない場合であっても排除命令を発し得るものというべきである。

（注）条文番号は当時のもの

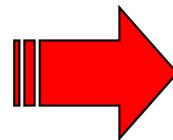
- ➡ スーパー等は、たとえ本マニュアルに沿ったつもりであったとしても、合理的根拠のない表示をすると景品表示法違反となり得る。

# 優良誤認表示 不実証広告規制

消費者庁は、商品・サービスの効果や性能に優良誤認表示の疑いがある場合、その事業者に表示の裏付けとなる合理的な根拠を示す資料の提出を求めることができます。



- ・期限までに資料が提出されない。
- ・合理的なものとは認められない。



**不当表示と認定**

# 優良誤認表示 不実証広告規制

## 資料の 提出期限

➡ 消費者庁長官が資料の提出を求める文書を交付した日から**15日**を経過するまでの期間（正当な事由（※）があると認められる場合を除く。）

※個別の事案ごとに判断されることになるが、新たな又は追加的な試験・調査を実施する必要があるなどの理由は正当な事由とは認められない。

「合理的な根拠」➡ 以下の二つの要件を満たす必要がある。  
の判断基準

**①提出資料が客観的に実証された内容のものであること**  
(次のいずれかに該当するもの)

- a. 試験・調査によって得られた結果
- b. 専門家、専門家団体若しくは専門機関の見解又は学術文献

**②表示された効果、性能と提出資料によって実証された内容が適切に対応していること**

(参照) 不当景品類及び不当表示防止法施行規則  
不当景品類及び不当表示防止法第7条第2項の運用指針—不実証広告規制に関する指針—  
東京高判平成22年11月26日（平成21年（行ケ）第45号）

## 参考

日用雑貨品等の販売業を営む事業者による審決取消請求事件判決（抄）  
（東京高等裁判所判決平成22年11月26日）  
（東京高等裁判所平成21年（行ケ）第45号）

同法4条2項が新設されたのは、従前は、被告（注：公正取引委員会。以下同じ。）が、表示が実際のものよりも著しく優良であると示すものかどうかを調査して実証しなければならず、判断が下されるまでに多大な時間を要していたことについて、表示に対する消費者意識の高まりを受け、立証責任を事業者に移し、表示が実際のものよりも著しく優良であると示すものでないことを事業者が立証しなければならないものとしたのである。すなわち、当該商品に付された表示に沿った効果・性能を有しない商品が販売されると、公正な競争を阻害し、一般消費者の利益を損なうおそれ強いが、他方、被告が表示に沿った効果・性能を立証するためには、専門機関による調査、鑑定等に多大な時間を要し、その間も当該商品が販売され続け、一般消費者の被害が拡大するおそれがあることに鑑み、迅速・適正な審査を行い、速やかに処分を行うことにより公正な競争を確保し、これにより一般消費者の被害の拡大を防いで、一般消費者の表示に対する信頼を保護し、その利益を保護しようとするものである。そうすると、事業者が一般消費者向けに販売する商品について、効果・性能の優良性を示す表示を行う場合は、表示に沿った効果・性能がないかもしれないことによる不利益は一般消費者に負担させるべきではなく、当該商品に関する情報へのアクセスが容易であり、知識・判断力等において優る表示者（事業者）が負担すべきこととなる。また、事業者は、当該表示の裏付けとなる合理的な根拠を示す資料をあらかじめ有した上で表示を行うべきであり、かかる資料を有しないまま表示をして販売を行ってはならないのである。

（注）条文番号は当時のもの

# 健康増進法について

(誇大表示の禁止)

第六十五条 何人も、食品として販売に供する物に関して広告その他の表示をするときは、健康の保持増進の効果その他内閣府令で定める事項(次条第三項において「健康保持増進効果等」という。)について、著しく事実に相違する表示をし、又は著しく人を誤認させるような表示をしてはならない。

2 (略)

(勧告等)

第六十六条 内閣総理大臣又は都道府県知事は、前条第一項の規定に違反して表示をした者がある場合において、国民の健康の保持増進及び国民に対する正確な情報の伝達に重大な影響を与えるおそれがあると認めるときは、その者に対し、当該表示に関し必要な措置をとるべき旨の勧告をすることができる。

2 内閣総理大臣又は都道府県知事は、前項に規定する勧告を受けた者が、正当な理由がなくてその勧告に係る措置をとらなかったときは、その者に対し、その勧告に係る措置をとるべきことを命ずることができる。

3・4 (略)

# 医薬品的効果効能について

無承認無許可医薬品の指導取締りについて(昭和46年6月1日 薬発第476号)

(各都道府県知事あて厚生省薬務局長通知)

(別紙)医薬品の範囲に関する基準

人が経口的に服用する物が、医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律(昭和35年法律第145号)第2条第1項第2号又は第3号に規定する医薬品に該当するか否かは、医薬品としての目的を有しているか、又は通常人が医薬品としての目的を有するものであると認識するかどうかにより判断することとなる。通常人が同項第2号又は第3号に掲げる目的を有するものであると認識するかどうかは、その物の成分本質(原材料)、形状(剤型、容器、包装、意匠等をいう。)及びその物に表示された使用目的・効果効能・用法用量並びに販売方法、販売の際の演述等を総合的に判断すべきものである。

したがって、医薬品に該当するか否かは、個々の製品について、上記の要素を総合的に検討のうえ判定すべきものであり、その判定の方法は、Iの「医薬品の判定における各要素の解釈」に基づいて、その物の成分本質(原材料)を分類し、効果効能、形状及び用法用量が医薬品的であるかどうかを検討のうえ、IIの「判定方法」により行うものとする。

ただし、次の物は、原則として、通常人が医薬品としての目的を有するものであると認識しないものと判断して差し支えない。

- 1 野菜、果物、調理品等その外観、形状等から明らかに食品と認識される物
- 2 健康増進法(平成14年法律第103号)第26条の規定に基づき許可を受けた表示内容を表示する特別用途食品
- 3 食品表示法(平成25年法律第70号)第4条第1項の規定に基づき制定された食品表示基準(平成27年内閣府令第10号)第2条第1項第10号の規定に基づき届け出た表示内容を表示する機能性表示食品

# 機能性表示食品との関係について

機能性表示食品に関する質疑応答集(平成29年9月29日消食表第463号)

《生鮮食品の届出について》

問96 機能性表示食品の届出を行わずに、生鮮食品のポップや広告等に機能性を表示することは可能か。

生鮮食品の一般的な特徴(特定成分の含有の有無や当該含有成分の一般的な機能性など)については、ポップや広告等に表示することができる。

ただし、当該ポップや広告等が、特定の食品を指さないこと、優良誤認、虚偽・誇大広告に関する景品表示法及び健康増進法等の規定に抵触しないよう留意する必要がある。

なお、生鮮食品が栄養機能食品である場合は、当該栄養成分を含むものとして、栄養機能食品として栄養成分の機能を表示することができる。