

添加物だらけのコンビニ弁当に厚労省が「健康印」のお墨付き？

厚生労働省は、2015年4月より、コンビニエンスストアの弁当やスーパーの総菜などの加熱調理済み食品に「健康な食事」の認証マークを導入すると発表した。検討会では、すでに成人1食分の栄養素量などの基準案が示されたという。

基準案は、国民の食事の実態や「日本人の食事摂取基準」を踏まえた分析を参考に作成された。主食は、1食あたりの炭水化物が50~70gで、玄米などの精製度の低い穀類が2割以上含まれること。魚や肉などによる主菜は、たんぱく質が12~17g、野菜やキノコなどの副菜は重量100~200gとなっている。1食のエネルギー量は650kcal未満、食塩は3g未満だ。

「健康な食事」の認証は1食単位で、健康増進に必要な栄養素やエネルギー、塩分量の基準を満たしたものに許可される。主食、主菜、副菜の1品ごとの認証もあり、消費者はこれらを組み合わせて食べることもできる仕組みだ。製造・販売元には認証商品の報告が義務づけられる。

●基準を満たしているかは自己申告、添加物の含有には触れない「健康印」

しかし、基準を実際に満たしているかどうかは、それぞれの製造・販売元の申告による。認証商品の報告義務はあるものの、商品に対して厚労省などの検査が一切ないとすると、この認証はどこまで信頼に値するのかは、はなはだ怪しい。また、栄養素量は満たされているとしても、保存料や着色料などの添加物について、まったく触れていない点も大いに疑問が残る。

一方、「健康な食事」の認証基準の根拠にもなっている「日本人の食事摂取基準」は、2015年版からエネルギーの指標をこれまでのカロリーから「BMI (body mass index = 体格指数)」に変更する方針だという。BMIは肥満を判定する指数で、体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出するものだ。

これまでの基準は、年齢や性別、身体レベルからエネルギー必要量を決めていたため、小柄な男性や大柄の女性には対応しきれていなかったが、今回、採用される基準では、望ましいBMIの範囲を維持できる食事量を示す。

たとえば、目標のBMIは年齢が18~49歳なら「18.5~24.9」、50~69歳なら「20.0~24.9」、70歳以上なら「21.5~24.9」と設定。自分のBMIがこの目標範囲を下回っていれば、エネルギー「不足」、上回っていれば「過剰」ということになる。さらに食塩の1日の目標量を、16歳以上の男性は9gから8gに、女性は7.5gから7gとより厳しく設定している。

厚労省によるこれらの新たな試みは、もちろん高齢化が進んだこととも無関係ではなく、生活習慣病予防や介護予防につながるのはいままでのない。そして、独居老人などが増加している今日、手軽なコンビニ弁当やスーパーの総菜は、自宅で調理をしない人たちにとっては、ありがたい存在でもある。

しかし、厚労省が、自宅で調理して食べる「内食」よりも、できあいの弁当や総菜を食べる「中食」を推奨するのは、いかがなものか。「健康な食事」の認証は、それを食べれば「健康」になるという錯覚を引き起こしかねない。

厚労省は、この認証マーク導入に伴って、マークのデザイン公募を行なった。「マークは原則カラーで、主食、主菜、副菜を判別しやすいデザイン」としている。来春、このマークの付された弁当がコンビニにお目見えする。果たして、厚労省お墨付きの弁当・総菜は、消費者、いや国民の心をつかめるだろうか。

(文=チーム・ヘルスプレス)