

ロカボプラスマークの制定について

2021年8月19日

このたび、食・楽・健康協会では、ロカボマークに加えて、ロカボプラスマークを作成し、その認証を2021年8月19日より開始することにいたしました。

【ロカボプラスマーク作成の背景】緩やかな糖質制限を意味するロカボ®という用語は、かなり世の中に浸透してきた感があります。しかし、その一方で、極端な糖質制限も含むであるとか、糖質のみならず脂質やエネルギーもともに制限するべきであるとかいった、ロカボの概念についての誤解が存在しています。また、ロカボの概念についての誤解のみならず、人工甘味料は身体によくないであるとか、動物性脂肪（飽和脂肪酸）は控えるべきであるとかいった栄養学上の誤解は広く浸透しており、医療従事者ですら患者に対する食事指導の中でこうした誤解を平然と口にしているのが現状です。そうした世の中の栄養学上の誤解を解くためには、ロカボマークに加えてプラスアルファの要素が必要であると考えました。

【ロカボプラスマークの認定要件】そこで、Ⅰ.ロカボの概念に合致しつつ、Ⅱ.さらに以下の5つの条件のうちの1項目以上を満たす場合に、当該商品にロカボプラスマークを付与することにいたします。

Ⅰ. ロカボプラスの概念に合致していること

ロカボの条件（1食20-40gで3食+嗜好品で1日10gの糖質量にする）を満たす商品で、なおかつ、以下の5つの条件のうちの1つ以上を満たす場合、ロカボプラスとして認証する。また、満たした条件について、ロカボプラスマークの脇に付記することができる。

Ⅱ. ロカボプラス認定の5条件

1. たんぱく質が潤沢にある：表現「タンパク」

当該商品の1食分のたんぱく質含有量が10g以上であること（かつ消費者庁「栄養成分表示ガイドライン」「含む旨の表示の基準値」を満たすこと=第3版：令和2年7月版であれば食品100g中のたんぱく質量が8.1g以上もしくは飲料100ml中のたんぱく質量が4.1g以上であること）

<説明>高齢者の筋肉合成アップには1食あたり20gのたんぱく質摂取が必要とされ、それは若年者の1食あたり10gに比較して1食あたりで10g多い。よって、1食10g以上のたんぱく質を含んでいる食品であれば、その食品を含む食事全体の摂取により1食20g以上のたんぱく質摂取に資すると期待でき、高齢者でも筋肉合成を高めることができる。よって、当該食品のたんぱく質含有量が10g以上であることをもって認定する。なお、嗜好品につ

いても、10g 以上のたんぱく質であれば、それ単独で若年者の筋肉合成を促すことができるということから（高齢者での筋肉合成を高められるという保証はないが）認証する。嗜好品なので食事のための商品よりも少ないたんぱく質量でもロカボプラスとして認証するということはしない。

2. 油脂の質が良好である：表現「良油脂」

A①当該商品の油脂の酸価が 1.6mg 以下であること、もしくは A②当該商品の油脂の過酸化価が 20mEq 以下であること、かつ B 当該商品の油脂のトランス脂肪酸が 1 回摂食量あたりで 0.5g 未満であること

<説明>

A①PREDIMED 試験においても用いられ、潤沢な動脈硬化症予防効果に関する根拠を持つエクストラヴァージンオリーブオイルの条件が酸度 0.8% 以下である。酸度 0.8% を酸価に変換すべく、定数である 0.503 で除すると 1.59 となる。四捨五入にて 1.6 と設定できることから酸価 1.6mg 以下であることを条件とする。

A②同じくエクストラヴァージンオリーブオイルの条件が過酸化価 20mEq 以下である。これらの条件は、厚生労働省の「菓子の製造・取り扱いに関する指導要領」に定めるところの酸価 3mg 以下あるいは過酸化価 30mEq 以下よりも厳しい基準であり、選ばれし良好な質の油脂であることは明確に主張できる。

B 米国 FDA はトランス脂肪酸の含有量をサービングサイズごとで 0.5g 未満にすることを求めている。米国のサービングサイズが日本に当てはまるかは不明であるため、当該商品の 1 食分をサービングサイズとし、その中で 0.5g 未満とすることとした。

3. 食物繊維が潤沢にある：表現「食物繊維」

当該商品の 1 食分の食物繊維含有量が 10g 以上であること（ただし、嗜好品の場合には 1 食分の食物繊維含有量が 5g 以上であること）（かつ消費者庁「栄養成分表示ガイドライン」 「含む旨の表示の基準値」を満たすこと=第 3 版：令和 2 年 7 月版であれば食品 100g 中の食物繊維量が 3g 以上もしくは飲料 100ml 中の食物繊維量が 1.5g 以上であること）

<説明>日本人の食事摂取基準において理想的な目標量として 24g/日、現実的な目標量として 20g 程度/日（年齢区分により異なる数値の記載がある）という数値が食物繊維に対して記載されている。1 食 10g 以上の食物繊維を含んでいる食品であれば、欠食があり 1 日 2 食になったとしても現実的な目標量の達成を期待することができるから。また、嗜好品としては、通常の食事として 20g 弱の食物繊維を摂取しているときに嗜好品から 5g の食物繊維を摂取できれば理想的な目標量の達成を期待することができることから 5g 以上でロカボプラスとすることとした。

4. 塩分が少ない：表現「減塩」

当該商品の1食分の塩分が従来商品に対して40%以上削減されていること(かつ消費者庁「栄養成分表示ガイドライン」 「提言された旨の表示の基準値」を満たすこと=第3版：令和2年7月版であれば食品100g中の塩分が0.3g以下(ナトリウムで120mg以下)であること)
<説明>日本人の平均的な塩分摂取量は10g程度/日であるが、高血圧症患者が4000万人を超える日本においては、全体としても高血圧症患者に推奨されている6g/日未満が望ましい。その意味で、一つ一つの食品が従来の同様の食品に比して40%以上塩分が削減されていれば、それは6g/日未満の達成に資する食品であると判断できるから。

5. 異性化糖が使用されていない：表現「良糖質」

異性化糖を使用していないこと

<説明>異性化糖の問題はあまり注目されていないが、糖尿病や肥満の有病率の増加が異性化糖の使用と正の相関があるとの概念がある。Sugar taxのある国・地域が増えつつある中、この使用を避けることこそが、真に注目すべき糖質の質であると食・楽・健康協会は考える。科学的には安全で有用である合成甘味料や人工甘味料を忌避するべきとの誤解が世の中に存在し、合成甘味料不使用あるいは人工甘味料不使用といった何ら医学的な意味もなくことをあたかも良い事であるかの如く主張する商品が存在する中、当協会は、真に問題とすべき糖質の質として異性化糖の不使用を提唱するべく、この概念をロカボプラスの条件に入れる。

なお、ここでいう異性化糖とは「とうもろこしなどに含まれるでん粉を分解してぶどう糖にした後、ぶどう糖の一部を酵素(イソメラーゼ)で果糖に変換(「異性化」)して作られた、果糖とブドウ糖の混ざり合った糖」と定義する。

【ロカボプラスマークの認定の例外】

ロカボの概念に合致し、かつ上記の5つの条件のうちの1項目以上を満たしていても、満たしていない他の条件に関して誤解を生むような表現を伴う場合にはロカボプラスマークの使用は許諾しません。例えば、“人工甘味料不使用”といった表現をされる場合には、ロカボの概念に合致し、たんぱく質量が十分に含有されていても、ロカボプラスマークの使用は許可できません。