

Disney Nutrition Guidelines Criteria

ディズニーの栄養成分に関するガイドライン

日本用

概要：

このガイドラインは栄養学の専門家のアドバイスを得てまとめられ、科学的根拠に基づいた栄養豊富な食事を促進するものです。

ウォルト・ディズニー・カンパニーは以下の基準で食品・飲料をカテゴリー別で栄養基準を決めています。

健康的な食品・飲料か？

— フルーツ、野菜、全粒粉、低脂肪の乳製品、低脂肪のたんぱく質などが含まれているか？

子どもにとって適切な分量か？

— エネルギーの基準

「避けるべき成分」を制限しているか？

— 塩分、糖分、飽和脂肪、トランス脂肪酸など

承認される食品グループ：

1. フルーツ

2. 野菜

3. 乳製品：ミルク、ヨーグルト、チーズ

4. 魚、赤身の肉、鶏肉、豆類、卵、大豆、ナッツ

5. 穀物：全粒粉のパスタ、玄米、キノア、えん麦が好ましい

食品 カテゴリー	 コンプリートミール	 主食 主菜	 副菜	 軽食
一人前の 分量	一食あたり	100g	表記分量あたり	100g
エネルギー	600 kcal以下	300 kcal以下	150 kcal以下	250kcal以下
総脂肪分 (g)	100kcalあたり 3.3 g以下 (エネルギーの30%以下)	100kcalあたり 3.9 g以下 (エネルギーの35%以下)	100kcalあたり 3.3 g以下 (エネルギーの30%以下)	100kcalあたり 3.3 g以下 (エネルギーの30%以下)
飽和脂肪 (g)	100kcalあたり 1.1 g以下 (エネルギーの10%以下)	100kcalあたり 1.1 g以下 (エネルギーの10%以下)	100kcalあたり 1.1 g以下 (エネルギーの10%以下)	100kcalあたり 1.1 g以下 (エネルギーの10%以下)
追加トランス 脂肪分 (g)	0 g	0 g	0 g	0 g
総糖分 (g)	-	-	-	-
追加糖分 (g)	100kcalあたり 2.5 g以下 (エネルギーの10%以下)	100kcalあたり 2.5 g以下 (エネルギーの10%以下)	100kcalあたり 2.5 g以下 (エネルギーの10%以下)	-
ナトリウム (mg)	1,000 mg以下 (塩分:2.5g 以下)	800 mg以下 (塩分:2g 以下)	350 mg以下 (塩分:0.9g 以下)	450 mg以下 (塩分:1.1g 以下)

食事を構成する要表:

すべての品目について:なるべく全粒粉と食物繊維を増やします。香料・色素・甘味料は天然のものを推奨します。複数の製品からなるミールキットでは、各製品ごとにガイドラインに準拠していることを基準とします。

チーズに関する注意:チーズがその食品内で飽和脂肪を含む唯一の要素で、かつ「チーズ」カテゴリーの栄養基準(4ページに表記)に準拠している場合は、その飽和脂肪は、制限を上回ってかまいません。その食品内に飽和脂肪を含む要素が複数あり、しかも15グラム以上のチーズを含んでいる場合は、その食品は一人前あたりの飽和脂肪量は3グラムを超えないこと。また、これ以外の条件はすべて満たさなければなりません。

コンプリートミール:飲み物が付いている場合、飲み物もガイドラインに準拠していなければなりません(水がベースの飲料、牛乳、100%果汁)。飲み物はエネルギーと追加糖分のみ計算に入れます。特別な日の大人用弁当はお花見、ひなまつり、ゴールデンウィーク、新年の時にのみ認められます。この種の弁当では上限が800kcal、ナトリウム1200mgとなり、それ以外は表の基準に準拠します。承認される食品グループから3つ以上を含みます。

主食・主菜:朝食、昼食、夕食として提供されるものには必ず含まれているものを示しています。承認される食品グループ(1ページに表記)から2つ以上を含みます。

副菜:承認される食品グループ(1ページに表記)のうち低脂肪のたんぱく質以外の4つから1つ以上を含みます。

軽食:米、麺類、肉まん、おにぎり、肉を包んだ餃子やワンタン、豆、野菜など、主たる栄養が摂取できる食品を示しています。全粒粉を最初の記載原材料とする場合のみ、脂肪分の上限(グラム数)を超えることができます。

食品 カテゴリー	 成形された製品 ナゲット、ミートボール	 加工肉、ソーセージ、 ホットドッグ、塩漬肉	 肉、魚(生、調理済み)	 大豆製品
一人前の 分量	表記分量あたり	50g	表記分量	100g
エネルギー	250 kcal以下	130 kcal以下	250 kcal以下	200kcal以下
総脂肪分 (g)	重量の 15%以下	重量の 20%以下	重量の 15%以下	重量の 10%以下
飽和脂肪 (g)	100kcalあたり 1.1 g以下 (エネルギーの10%以下)	-	-	-
追加トランス 脂肪分 (g)	0 g	0 g	0 g	0 g
総糖分 (g)	100kcalあたり 2.5 g以下 (エネルギーの10%以下)	-	-	-
追加糖分 (g)	-	-	-	-
ナトリウム (mg)	700 mg以下 (塩分:1.8g以下)	最大350 mg以下 (塩分:0.9g以下)	最大350 mg以下 (塩分:0.9g以下)	300 mg以下 (塩分:0.8g以下)

肉、魚、大豆製品:

すべての肉: 赤身の肉を推奨します。行政のガイドラインに従って脂質を減らすために、植物性たんぱく質(大豆など)を使うことも認められます。

成形された製品 ナゲット、ミートボール: 全粒粉のパン粉をまぶすこと、また自然風味と色を推奨します。

加工肉、ソーセージ、ホットドッグ、塩漬肉: 分量は100gを最大とします。その場合でも、エネルギーとナトリウムの上限は守ります。自然添加物を推奨します。

肉、魚: 生または調理済み。赤身の肉が85%以上であること。脂の多い魚(サーモンなど)ではエネルギーの上限を超えられます。分量は多くても問題ありませんが(例: 120gの切り身)、その場合も全体として表の基準を超えてはいけません。調味料は天然のものを推奨します。

大豆製品: 低脂肪の製品を推奨します。

食品 カテゴリー	 ミルク	 フレーバード ミルク	 チーズ	 ヨーグルト、 ヨーグルトドリンク
一人前の 分量	-	250 ml (最大値)	表記分量あたり	100gあたり (分量に合わせて比例)
エネルギー	-	170 kcal以下	130 kcal以下	100gあたり85 kcal以下 (最大分量あたり 170 kcal以下)
総脂肪分 (g)	天然成分のみ	低または少量	-	プレーン:天然成分のみ フレーバード:100gあたり 3g以下
飽和脂肪 (g)	天然成分のみ	-	-	-
添加トランス 脂肪酸 (g)	0 g	0 g	0 g	0 g
総糖分 (g)	-	25 mlあたり3g以下、 最大24g (炭水化物として)	3g以下	25 gあたり3.5g以下、 100 gあたり14g以下、 最大25g (炭水化物として)
追加糖分 (g)	-	-	-	-
ナトリウム (mg)	-	-	200 mg以下 (塩分:0.5 g以下)	-

乳製品:

すべての乳製品: 糖分には乳糖として自然に存在する糖と、追加糖分の両方を含みます。天然の香料・色素・甘味料を推奨します。

牛乳類: プレーンな牛乳はすべて認められますが、低脂肪乳を推奨します。フレーバーや甘味料を加えたフレーバードミルクの提供容器は250mlを上限とします。ミルクベースのコーヒーや紅茶は、主たる原材料が「牛乳」または「水、粉ミルク」の場合、フレーバードミルクに分類できます。カフェインや刺激物の添加は特記のない限り認められません。甘味料はカロリーの有無を問わず認められますが、天然の甘味料を推奨します。粉末の調味料は提供時の状態で評価します。パッケージ上の作り方の指示には、低脂肪乳を使うように記載します。料理代替製品は認められません。ビタミンA、Dの強化を推奨します。

チーズ: チーズソースやチーズ風味のスナックには適用しません。チーズは量の制限を行わなければなりません。

ヨーグルト、ヨーグルトドリンク: 低脂肪乳を使った製品が適しており、料理代替製品は認められません。甘味料はカロリーの有無を問わず認められます。プロバイオティクス飲料は25mlあたり最大4.5gまでの糖類を含むことができます。乳製品系のデザートはここには含まれず、トリートと見なします。

食品 カテゴリー	 朝食シリアル	 サンドイッチ用パン	 スープ	 スナック
一人前の 分量	最大30g	最大2枚	表記分量あたり	表記分量あたり
エネルギー	130 kcal以下	160 kcal以下	150 kcal以下	150 kcal以下
総脂肪分 (g)	100kcalあたり 3.3 g以下 (エネルギーの30%以下)	100kcalあたり 3.3 g以下 (エネルギーの30%以下)	100kcalあたり 3.3 g以下 (エネルギーの30%以下)	100kcalあたり 3.9 g (エネルギーの35%以下)
飽和脂肪 (g)	100 kcalあたり 1.1 g以下 (エネルギーの10%以下)	100 kcalあたり 1.1 g以下 (エネルギーの10%以下)	-	100 kcalあたり 1.1 g (エネルギーの10%以下)
追加トランス 脂肪分 (g)	0 g	0 g	0 g	0 g
総糖分 (g)	10g未満	5g以下	100 kcalあたり 6.25g以下 (エネルギーの25%以下)	100 kcalあたり 6.25g以下 (エネルギーの25%以下)
追加糖分 (g)	-	-	-	-
ナトリウム (mg)	200 mg以下 (塩分:0.5g以下)	250 mg以下 (塩分:0.6g以下)	600 mg以下 (塩分:1.5g以下)	220 mg以下 (塩分:0.6g以下)

穀類、サンドイッチ用パン、スープ:

朝食シリアル: 全粒粉を使った製品を推奨。加糖していないドライフルーツを使ったシリアルを推奨します。このドライフルーツに含まれる糖分は、全体の糖分の上限から除外します。追加糖分は加工の際に添加されたあらゆる糖を指し、これには甘味料を加えたドライフルーツに添加された糖分を含みます。できれば、パッケージ上でシリアルを低脂肪乳およびフルーツとともに摂取するよう推奨すること。食物繊維シリアルを推奨します。

サンドイッチ用パン: 「全粒粉」が製品ラベルの原材料表示の最初の3つ以内に入ることを推奨します。他のパン製品(ロールパン、パンズ、ペーグルなど)は主食、スナック、あるいは食事の一部と見なせる場合もあり、その場合は該当する基準を満たさなければいけません。

スープ: すべての乾燥スープ、濃縮スープ、箱入りスープに提供時の状態で適用します。スープが、承認される食品グループ(1ページに表記)から2つ以上を含む主菜としてパッケージされる場合は、ナトリウムの上限は640mgまで許容されます。全粒粉デンプンと食物繊維、天然の香料・色素・甘味料を推奨します。

スナック:

注意: 通常のデザート、ブラウニー等の焼き菓子、焼き菓子のデコレーション/フロスティング、ケーキ、キャンディー、チョコレート、カスタード、プリン、ドーナツ、ゼリー、アイスクリーム、甘いハードキャンディー、ロールケーキ、甘いクッキーは「スナック」として認められず「トリート」と見なします。

スナック: 甘味を加えないドライフルーツなど、天然の糖類だけを含むスナックは糖分の上限を超えてもかまいません。追加糖分を含むドライフルーツはスナックとしての基準を満たさなければいけません。例外としてクランベリー、ブルーベリー、サクランボの乾燥品では食味のために追加糖分が必要になるため、この3種のドライフルーツに限り、40gサービングあたり14gまでの糖分が認められます。エネルギーの上限は分量あたり150kcalです。チップス類は総脂肪分がエネルギーの35%未満ならば認められます。なるべく全粒粉、野菜、果物を原材料とすること。天然の香料・色素・甘味料を推奨します。

食品 カテゴリー	 水系飲料	 フルーツ、 野菜ジュース	 ティー、コーヒー	 ナッツおよびシーズ
一人前の 分量	最大分量/ 容器あたり	最大250 ml	最大250 ml	表記分量
エネルギー	20 kcal以下	140 kcal以下	30 kcal以下	170 kcal以下
総脂肪分 (g)	-	-	-	-
飽和脂肪 (g)	-	-	-	-
追加トランス 脂肪分 (g)	0 g	0 g	0 g	0 g
総糖分 (g)	5g以下	追加不可	5g以下	-
追加糖分 (g)	-	-	-	100 kcalあたり 2.5g以下 (エネルギーの10%以下)
ナトリウム (mg)	-	追加不可	-	220 mg以下 (塩分:0.6g以下)

飲料:

水系飲料:炭酸は認められます。種類を問わずカフェインや刺激物の添加は認められません。甘味料はカロリーの有無を問わず認められます。粉末/砂糖の添加調味料は提供時の状態で評価します。追加糖分は加工の際に添加されたあらゆる糖を指します。天然の香料・色素・甘味料を推奨し、甘味料についてはできれば果汁によるものがよいでしょう。

フルーツ、野菜ジュース:果汁100%のジュース、またはそれを水で希釈したものを示します。炭酸は認められます。カフェインや刺激物は認められません。砂糖、ノンカロリー甘味料とも添加は認められません。追加糖分はクランベリー・ジュースにのみ認められ、一人前あたり最大5gです。果汁の割合が高いものが好適です。

ティー、コーヒー:お湯を加えて作る形、すぐに飲める形、両方が認められます。ティー、コーヒーに天然に存在するカフェインだけが認められます。カフェインを含むティー、コーヒーについては、ミルクの有無を問わず以下の条件が適用されます——デザインにはクラシックキャラクターを使い、大人向け、あるいはビンテージのデザインでなくてはなりません。ここで言うクラシックキャラクターとは、「ある程度の大人のファンがいると合理的に推定でき、少なくとも10年以上存在しているキャラクター」と定義されます。新リリースのコンテンツやキャラクターは認められません。できれば製品を形容する文言の中に「大人」ということばを入れてください。ミルクベースのティー、コーヒーは認められます(4ページの「フレーバードミルク」のカテゴリー参照)。甘味料はカロリーの有無を問わず認められます。天然の香料・色素・甘味料を推奨します。

ナッツおよびシーズ:

ドライフルーツを加えたナッツ類は、ドライフルーツの糖分の上限を使うことができ、「スナック」と見なします(5ページの「スナック」のカテゴリーを参照)。トレールミックスや、チョコレート、ヨーグルトなど果実でもナッツでもない原材料とのブレンドも「スナック」と見なします。ナッツバターは調味料と見なします。