

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？

— 自然食品/加工を最小限に止めた食品、および野菜、フルーツ、全粒穀物、乳製品といった栄養的に重要な要素を含む食品・飲料を推奨します。

子どもにとって適切な分量か？

— カロリーを制限します。

「避けるべき成分」を制限しているか？

— 脂質、飽和脂肪酸、糖類、食塩の制限や、トランス脂肪酸の含有量の排除など。

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. シーフード、赤身の肉、鶏肉、豆類、卵、大豆、ナッツ類
5. 穀物 — 全粒粉のパスタ・パン、玄米、キノア、えん麦がふさわしい

| 食品 カテゴリー |  コンプリートミール |  メインディッシュ |  副菜 |  主食 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 一人前の 分量 | 1サーブあたり | 1サーブあたり | 1サーブあたり | 1サーブあたり |
| エネルギー (kcal) | 600 kcal以下 | 300 kcal以下 | 150 kcal以下 | 250kcal以下 |
| 脂質 (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) |
| 飽和脂肪酸 (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) |
| トランス 脂肪酸 (g) | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| 総糖類 (g) | - | - | - | - |
| 追加糖類 (g) | 100kcalあたり 2.5 g以下 (カロリーの10%以下) | 100kcalあたり 2.5 g以下 (カロリーの10%以下) | 100kcalあたり 2.5 g以下 (カロリーの10%以下) | - |
| 塩分 (g) | 2.5g以下 (ナトリウム1000mg以下) | 2g以下 (ナトリウム800mg以下) | 0.9g以下 (ナトリウム350mg以下) | 1.1g以下 (ナトリウム450mg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、その食品は分量あたりの飽和脂肪の上限を3グラムまで上回ってかまいません。ただし、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、ミルク、100%果汁)。飲み物はカロリーと追加糖類のみ計算に入れます。承認される食品グループから少なくとも3種類以上を含みます。

メインディッシュ: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から少なくとも2種類以上を含みます。

副菜:承認される食品グループのうち少なくとも1種類以上を含みます。(ただし、シーフード、赤身の肉、胸肉は対象外)

主食: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 | 1サーブあたり | 50gあたり (最大分量100g) | 1サーブあたり | 100gあたり |
| エネルギー (kcal) | 250 kcal以下 | 130 kcal以下 (上限) | 250 kcal以下 | 200kcal以下 |
| 脂質 (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 |
| 飽和脂肪酸 (g) | 100kcalあたり 1.1 g以下 (カロリーの10%以下) | - | - | - |
| トランス 脂肪酸 (g) | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| 総糖類 (g) | 100kcalあたり 2.5 g以下 (カロリーの10%以下) | - | - | - |
| 追加糖類 (g) | - | - | - | - |
| 塩分 (g) | 1.8g以下 (ナトリウム700mg以下) | 0.9g以下(上限) (ナトリウム350mg以下) | 0.9g以下(上限) (ナトリウム350mg以下) | 0.8g以下 (ナトリウム300mg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、カロリーと塩分の上限は守ります。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）ではカロリ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 |  風味付き 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 | - | 最大250 mlあたり | 1サーブあたり | 100gあたり (分量に合わせて比例) |
| エネルギー (kcal) | - | 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) |
| 脂質 (g) | 天然成分のみ | 低脂肪乳 | - | プレーン:天然成分のみ 風味付き:100gあたり 3g以下 |
| 飽和脂肪酸 (g) | 天然成分のみ | - | - | - |
| トランス 脂肪酸 (g) | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| 総糖類 (g) | - | 12g以下 | 3g以下 | 25 gあたり3.5g以下、 100 gあたり14g以下、 最大25g |
| 追加糖類 (g) | - | - | - | - |
| 塩分 (g) | - | - | 0.5g以下 (ナトリウム200mg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。

ミルク類: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風味付き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、風味付き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。食事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。チーズには分量調整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、食事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あたり | 最大2枚 | 1サーブあたり | 1サーブあたり |
| エネルギー (kcal) | 130 kcal以下 | 160 kcal以下 | 150 kcal以下 | 150 kcal以下 |
| 脂質 (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) |
| 飽和脂肪酸 (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) |
| トランス 脂肪酸 (g) | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| 総糖類 (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) |
| 追加糖類 (g) | - | - | - | - |
| 塩分 (g) | 0.5g以下 (ナトリウム200mg以下) | 0.6g以下 (ナトリウム250mg以下) | 1.5g以下 (ナトリウム600mg以下) | 0.6g以下 (ナトリウム220mg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。甘味料を加え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せん。できれば、パッケージ上でシリアルを低脂肪乳および果物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、塩分の上限は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。カロリーの上限は分量あたり150kcalです。チップス類は総脂肪分がカロリーの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 |  水がベースの 飲料 |  果物、 野菜ジュース |  紅茶、コーヒー |  ナッツ類 |
|--------------------|--|---|--|--|
| 一人前 の分量 | 100mlあたり 最大値 | - | 100mlあたり 最大値 | 1サーブあたり |
| エネルギー (kcal) | 8.5kcal以下 | - | 12.7kcal以下 | 170 kcal以下 |
| 脂質 (g) | - | - | - | - |
| 飽和脂肪酸 (g) | - | - | - | - |
| トランス 脂肪酸 (g) | 0 g | - | 0 g | 0 g |
| 総糖類 (g) | 2.1g以下 | 追加不可 | 2.1g以下 | - |
| 追加糖類 (g) | - | - | - | 100 kcalあたり 2.5g以下 (カロリーの10%以下) |
| 塩分 (g) | - | 追加不可 | - | 0.6g以下 (ナトリウム220mg以下) |

飲料：

水がベースの飲料：容量が200ml以下の場合、エネルギーの上限は20kcal、総糖類は5gになります。砂糖が主原料である商品はトリートと見なします。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。

果物、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、サービングあたり最大5gです。分量調整を推奨します。

紅茶、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。コーヒーや紅茶に天然に存在するカフェインだけが認められます。カフェインを含む紅茶と、コーヒーについては、牛乳の有無を問わず以下の条件が適用されますー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。ミルクベースのコーヒーや紅茶は認められます（「風味付きミルク」のカテゴリーを参照）。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。

ナッツ類：

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（「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。