

2020年5月12日  
討論文件

## 立法會食物安全及環境衛生事務委員會 降低食物中鹽和糖的措施

### 目的

本文件旨在向委員簡介政府在推動減鹽減糖措施的進展，以及來年的工作重點。

### 背景

2. 政府一直十分重視有關降低香港市民鹽和糖攝取量的工作，期望透過市民減少鹽和糖的攝入量以減輕非傳染病對社會造成的負擔。世界衛生組織（世衛）建議成人每日應攝取少於5克鹽，亦建議成人和兒童攝入的游離糖應少於每日能量攝取量的10%<sup>1</sup>，以免對身體構成不同程度的負面影響。

3. 攝取過量鹽會增加高血壓和罹患心血管病、中風和冠心病等的風險。根據衛生署在2014/15年度進行的人口健康調查結果顯示，年齡介乎15至84歲的香港人平均每日攝取8.8克鹽，較世衛建議的高，該項調查亦發現近28%香港人患有高血壓。如果血壓持續處於高水平，可引致嚴重的健康問題，甚至早逝。而根據食物環境衛生署食物安全中心（食安中心）的膳食研究數據，估計本港成年人的糖攝入量為平均每日53克，較世衛指引略高。攝取過量糖會增加肥胖、心臟病、糖尿病等的風險。衛生署在2014/15年度的調查中便發現有50% 15至84歲的香港人屬於超重或肥胖<sup>2</sup>（即體重指標數值(BMI)大於或等於每平方米23千克），超過8% 15至84歲的香港人患有糖尿病<sup>3</sup>。

---

<sup>1</sup> 以每日攝取2000千卡能量的成年人計算，每日游離糖的攝取量應少於50克。

<sup>2</sup> 肥胖會增加患上糖尿病、心血管疾病癌症等一些慢性疾病的風險。

<sup>3</sup> 糖尿病則會增加患上腦血管病、心臟病、足部壞疽、視網膜病、腎病及神經系統疾病的機會。

## 推動全城減鹽減糖的措施

4. 食物及衛生局（食衛局）、食安中心、衛生署以及降低食物中鹽和糖委員會（委員會）在過去數年一直致力透過五個方向推動減鹽減糖的工作，包括從小做起、提高資訊透明度、鼓勵食肆減鹽減糖、改良預先包裝食品配方，以及加強宣傳教育。我們在這五個方向推行的各項活動／措施的具體情況如下：

### 「從小做起」

5. 衛生署積極在校園推動減鹽減糖的健康教育工作。自 2018／19 學年衛生署在幼稚園及幼兒中心開展了「健康飲品在校園」約章計劃，至今已有逾 430 間幼稚園及幼兒中心參與，佔全港幼稚園及幼兒中心約 40%。參與的學校承諾為兒童提供飲用清水、健康飲品、不提供添加糖或含糖量較高的飲品，也不以食物作獎賞。

6. 此外，衛生署由 2017／18 學年起在小學推行「學校午膳減鹽計劃」，目前有 13 間學校午膳供應商參與，為全港約 520 間小學（佔總數約 90%）提供減鈉餐款。衛生署的目標是把小學午膳餐款的平均鈉含量每年減少約 5%至 10%，於十年內減至不多於 500 毫克水平。2017／18 學年小學午膳餐款的平均鈉含量已達到計劃在 2018 年的指標，小學午膳餐款的平均鈉含量減少了 14%。

7. 食衛局亦在 2019 年中為全港的幼稚園、小學及中學提供一套少鹽少糖教材，鼓勵老師以生活化和形象化的教材向學生灌輸少鹽少糖飲食的重要性。食衛局更聯同教育局、食安中心和衛生署舉辦了四場簡介會，為老師提供更多健康資訊和支援老師善用少鹽少糖教材。曾參與的老師均表示簡介會加深了他們就有關方面的知識，並可啟發他們在教授學生健康飲食的策略。

## **提高資訊透明度**

8. 我們在 2017 年 10 月推出「預先包裝食品『鹽／糖』標籤計劃」，讓符合法例「低鹽」、「無鹽」、「低糖」、「無糖」定義的預先包裝食品展示計劃的標籤，令消費者易於識別。目前有 210 多款預先包裝食品參與計劃。為了加強公眾和業界對計劃的認識，我們在 2019 年 8 月在電視台推出此計劃的政府宣傳短片，並在各大商會的會員定期刊物刊登此計劃的資訊，吸引更多業界參與計劃。我們亦積極接觸生產商和入口商，向他們推廣計劃，爭取他們的支持。

## **鼓勵食肆減鹽減糖**

9. 我們自 2019 年年初推出少鹽少糖食店計劃後，至今有近 950 家食肆參與，為顧客提供減鹽減糖的點餐選項或特別設計的減鹽減糖菜式(特設菜式)，讓外出用膳人士有更多健康的選擇。我們並透過網上食肆搜尋平台向市民大眾推廣此計劃，鼓勵更多食肆參與。由 2019 年 2 月至今透過此平台搜尋少鹽少糖食店的人次累計已超過 1.7 億，而據 2019 年 12 月至 2020 年 1 月本局向所有參與提供特設菜式的食肆進行的電話訪問結果顯示，94%受訪的食肆均表示食客滿意甚或歡迎有關菜式。

## **改良預先包裝食品配方**

10. 食品配方改良講求技術、合作、研究和不斷的測試與改進。根據食安中心的資料顯示，白方包（平均每人每日進食約 15 克）及麥方包（平均每人每日進食約 4 克）分別是本港人口進食量最高及第二高的麵包種類，而麵包在本港成年人攝入鈉的主要食物類別中則排第四位。食安中心與消費者委員會於 2018 年進行的聯合研究顯示，個別同種類的麵包的鈉含量差異大，表示業界有空間調低用鈉的分量。有見及此，食安中心與業界作多番商討，並於 2019 年 9 月底為預先包裝白方包和麥方包訂下自願減鈉目標，且邀得 7 間連鎖麵包生產商牽頭參與此減鈉計劃，麵包生產商透過改良食品配方減低其白方包及麥方包的鈉含量，達至自願減鈉目標，

又不失麵包的質感和味道。下一步我們正籌備將減鈉計劃延伸至非預先包裝白方包和麥方包，並邀請更多麵包生產商參與，為他們提供技術支援，進行配方改良。我們預算在年內落實推行非預先包裝白方包和麥方包的減鈉方案。

### **加強公眾教育和宣傳**

11. 政府與委員會一直透過不同活動、宣傳渠道，以多元的方式作公眾教育和宣傳活動，推廣全城減鹽減糖的訊息。以 2019 年為例，我們舉辦了多項宣傳活動，包括 2 月在大館舉辦的大型公眾活動，在 5 月舉辦了一個匯聚七位名廚作烹調示範的傳媒茶聚，以及在 8 月第三度參與美食博覽，並將其中一天的主題定為少鹽少糖日，安排四名星級名廚作烹飪示範，讓數十萬參觀人士透過美食博覽得悉相關資訊。

12. 另外，我們一直透過全城減鹽減糖 Facebook 及 Instagram 向公眾發放減鹽減糖的訊息，Facebook 專頁自 2015 年 1 月成立以來累計已有超過 12 700 名追蹤人數，自然覆蓋 (organic reach)<sup>4</sup> 人數超過 1 600 000，而 Instagram 專頁自 2018 年 7 月開立以來，一年多時間累計亦已有超過 4 100 名追蹤人數，自然覆蓋人數超過 410 000。

13. 我們還製作電台節目、音樂短片、電視宣傳短片，和聘請網絡紅人協助宣傳，和在網上作相關烹飪示範等，藉此牽起少鹽少糖的飲食潮流。在社交平台進行的宣傳教育獲數十萬人次觀看。

### **來年工作重點**

14. 政府與委員會經過這些年努力推動措施，我們留意到市民對少鹽少糖飲食的關注有所提升，例如我們留意到市面有越來越多的減鹽、減糖，甚或是低鹽、低糖的菜式和食

---

<sup>4</sup>自然覆蓋是指在沒有任何付費廣告催谷的情況下，在 Facebook 專頁發佈的某一帖子，自然情況下可以接觸到的人群數量總和。

品推出；不少市民外出購買飲品時亦會主動揀選減糖、低糖甚至是無糖的飲品；參與少鹽少糖食店計劃的食肆中有 94% 亦表示食客滿意甚或歡迎食肆提供的特設菜式。未來一年，我們會繼續努力，透過政府、食物業界及消費者三方合作，致力進一步減少市民鹽和糖的攝入量。

15. 今年由於受新型冠狀病毒的疫情影響，有關減鹽減糖的宣傳及推廣活動計劃有所調整。有關推廣活動只能有限度地在大眾傳媒和網上媒體平台進行，重點亦聚焦鼓勵市民減少外出用膳和注意在家實行少鹽少糖飲食。在疫情退卻後，我們便會加緊推行各種推廣和教育工作，向不同的持份者推廣有關訊息。

16. 就食物業界推廣方面，我們計劃：

- (i) 招募新食肆加入少鹽少糖食店計劃，亦會鼓勵現有食肆提供更多不同類型的健康菜式供顧客選擇，並且以不同的方式讓公眾得悉這些食店（例如：在網上飲食平台宣傳相關食肆及菜式、組織食店在一星期的其中一日為減糖或低糖飲品提供折扣優惠、安排飲食雜誌／網上飲食推介平台採訪這些食店、籌辦試食活動等），吸引市民在外出用膳時作少鹽少糖的選擇。
- (ii) 識別符合「低鹽」、「低糖」、「無鹽」、「無糖」的預先包裝食品，主動接觸相關生產商和入口商，包括網上購物平台，並增加誘因鼓勵生產商和入口商採用相關標籤。這些誘因包括將附有標籤的產品上載至食安中心網頁，還將有關標籤顯示在消費者委員會的格價網內相關產品上，讓消費者易於搜尋。
- (iii) 在食品改良配方方面，我們會繼續與不同的本地生產商商討如何就不同食品進行配方改良，以降低食品中的鹽和糖的含量，並在有需要時安排提供顧問意見。

17. 就向普羅市民推廣方面，我們一方面會進行大眾宣傳教育，另一方面我們計劃為不同的群組（如兒童、家長、家傭、上班一族等）設計合適的活動／資訊以加強推廣效果。

我們亦會建議一些可行的小目標（例如建立每周一餐減鹽減糖飲食的習慣並邀請朋友一同參與、用膳時將醬汁與食物分開避免攝取過多鹽份等），以循序漸進方式實行改變飲食習慣。

18. 我們剛在港鐵網絡各站作有關宣傳，及與電視台合作，在晚上時段播出的烹飪節目中加入減鹽減糖的菜式示範，務求將少鹽少糖仍能煮出美食菜式的概念帶到更多家庭中。至於個別群組的推廣策略則包括：

- (i) 兒童方面：我們會利用輕鬆愉快的手法，透過遊戲和具趣味性的動畫或卡通短片，推動兒童自發建立健康飲食的習慣。
- (ii) 年輕人方面：我們會透過校園推廣、紀錄片形式的資訊節目等渠道推廣簡約、清新的年輕飲食潮流，讓年輕人體會少鹽少糖的飲食實際較想像更易實踐。
- (iii) 上班族方面：我們會特別為忙碌上班族提供支援，透過社交媒體提供健康飲食的選擇，藉着少鹽少糖覓食地圖給予上班族清新的另類推介，並透過專家的意見和傳媒的資訊，將健康飲食潮流轉化為上班族的生活習慣，實現忙碌工作仍健康的生活態度。
- (iv) 家長和家傭方面：我們強調少鹽少糖的飲食習慣必須從小做起，因此家長和家傭在這方面擔當重要的角色。我們會透過網絡紅人的烹飪示範、家傭烹飪比賽、媒體的報導、紀錄片的精髓等讓家長和家傭將此飲食習慣帶到家中。
- (v) 廚師方面：我們擬透過有熱誠、具感染力的廚師協助推動少鹽少糖烹調為流行文化，帶動其他廚師一同參與製作此類菜式。

19. 我們會繼續努力透過上述策略向市民推廣，讓更多人跟隨少鹽少糖的飲食文化。

## 徵詢意見

20. 請委員備悉本文件內容。

食物及衛生局  
食物環境衛生署食物安全中心  
2020年5月