

資料文件

立法會食物安全及環境衛生事務委員會 推行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行降低食物中鹽和糖措施的進展及來年的工作。

背景

2. 攝入過量的鈉可以導致高血壓、致命性中風和冠心病。攝入過量的糖則會引致肥胖和蛀牙，亦會增加患上高血壓、心臟病和糖尿病的機會。世界衛生組織(世衛)建議成年人每日攝取少於 2000 毫克鈉(即 5 克鹽或略少於一平茶匙)，以及成年人和兒童攝入的游離糖應少於每日能量攝取量的 10%¹。根據衛生署在 2014 至 2015 年度進行的人口健康調查結果，年齡 15 至 84 歲的香港人平均每日攝取 3.5 克鈉(即 8.8 克鹽)，高於世衛的標準。衛生署正開展 2020 年度人口健康調查，有關的調查結果將提供香港人平均每日攝取鈉含量的更新數據。

3. 另外，食物及衛生局(食衛局)和衛生署於 2018 年 5 月公布《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，定下 9 項本地目標，當中包括在 2025 年或之前，把本港人均每天鈉攝入量相對減少三成、制止糖尿病及肥胖問題惡化，以及遏止高血壓患病率增加等。

推動「全城減鹽減糖」的措施

4. 食衛局、食物環境衛生署食物安全中心(食安中心)、衛生署以及降低食物中鹽和糖委員會(委員會)自 2015 年起，一直透過五個方向推動減鹽減糖的工作，包括從小做起、

¹ 每日攝取 2000 千卡能量的成年人，每日游離糖的攝取量應少於 50 克。

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。

「從小做起」

5. 衛生署自 2017/18 學年起在小學推行「學校午膳減鹽計劃」，目標是把小學午膳的平均鈉含量每年減少約 5% 至 10%，於十年內午膳鈉含量減至不多於 500 毫克水平。現時共有 12 間學校午膳供應商參與，為學校設計了逾 3 000 款午膳減鈉餐款。衛生署亦在 2018/19 學年開始在幼稚園及幼兒中心落實為期 3 年的「健康飲品在校園」約章計劃，現時有近 480 間幼稚園及幼兒中心（佔全港幼稚園及幼兒中心約 45%）參與，他們承諾為兒童提供飲用清水、健康飲品，並不以食物作獎賞。衛生署就推行此計劃早前曾向參與的幼稚園及幼兒中心作問卷調查，結果顯示約章對幼稚園及幼兒中心有正面作用，因此衛生署決定約章計劃繼續再推行 3 年。

6. 此外，委員會在 2020/21 學年為幼兒創作了動畫兒歌，鼓勵幼稚園及幼兒中心老師下載，讓小朋友透過唱遊從小學懂避免選擇高鹽高糖的食物。委員會亦開發了一個電子版「少鹽少糖遊戲」可供免費下載，讓小朋友透過遊戲學懂挑選健康食品。我們亦在近期數次公眾教育及宣傳活動中設立動感感應電子版「少鹽少糖遊戲」供大眾參與，反應熱烈。

7. 食衛局更聯同教育局、食安中心和衛生署舉辦了簡介會，為老師提供更多健康資訊、介紹最新的減鹽減糖教學工具和資料，支援老師善用少鹽少糖教材。

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。在過去一年（即 2020/21 年度），我們積極向生產商／入口商推廣計劃，在港鐵進行宣傳並免費派發附有「鹽／糖」標籤的磁貼予市民，市民只要掃描磁貼上的二維碼便可知悉更多有關計劃的資訊。此外，我們亦在社交媒體和報章上撰文推

廣計劃，亦不時在「全城減鹽減糖」面書上貼文推廣。

鼓勵食肆減鹽減糖

9. 委員會在 2019 年推出「少鹽少糖食店計劃」，現時共有逾 1 100 家食店參與，參與食肆數目較去年淨增長約 16%，涵蓋中、西式、素菜、社企等不同類別的餐廳，其中約 380 家食店更為顧客提供特別設計的減鹽減糖菜式，讓外出用膳人士有更多健康的選擇。

10. 為加強向市民大眾推廣計劃，我們由 2019 年初開始透過一個受歡迎的網上食肆搜尋平台作宣傳，設立少鹽少糖食店索引標示，讓市民大眾更易尋得相關食店。過去半年，透過有關平台搜尋少鹽少糖食店的人次平均每月達 2 637 萬，較去年每月平均多 60%。

11. 我們亦在 2020 年 8 月至 2021 年 6 月期間推出「少糖星期五」計劃，鼓勵市民挑選減糖飲品，從而逐漸建立少糖的飲食習慣，共有 145 間茶飲店參與計劃。我們在 2020 年底就計劃進行了一項顧客調查，74% 受訪顧客均表示會選擇購買減糖或無糖飲料。

改良預先包裝食品配方

12. 食安中心在 2019 年推出預先包裝白方包和麥方包自願減鈉計劃，並獲七間連鎖麵包生產商參與。經過一年的嘗試和研發後，七間麵包生產商成功降低其生產的預先包裝白方包和麥方包的鈉含量。所有產品均符合自願減鈉上限目標²，而整體鈉含量平均值由 2019 年 9 月至 2020 年 12 月減少了 3%，並再由 2020 年 12 月至 2021 年 5 月進一步減少 3 至 4%，累計減幅 6 至 7%。食安中心在 2020 年把計劃延伸至非預先包裝白方包和麥方包，並有 16 間非預先包裝麵包製造

² 食安中心與麵包生產商為預先包裝和非預先包裝白方包和麥方包定下的減鈉目標:

	自願減鈉目標 (每 100 克麵包的鈉含量)	
	平均值	上限
白方包	380 毫克	490 毫克
麥方包	380 毫克	470 毫克

商參與，至今所有參與的非預先包裝白方包和麥方包製造商的麵包鈉含量已符合自願減鈉上限目標，而白方包和麥方包整體鈉含量平均值分別減少 11% 和 13%。食安中心會繼續為參與的麵包製造商提供技術支援和測試。

加強公眾教育和宣傳

13. 我們認為要市民接受少鹽少糖健康飲食文化，最好的方法是由宣傳教育著手，令大眾循序漸進地改變。過去一年，鑑於疫情關係，我們的宣傳教育主要是透過社交媒體推動，包括推出網上少鹽少糖烹飪示範、聘請網絡紅人協助宣傳減鹽減糖資訊、在社交媒體貼文推廣低鹽低糖飲食、製作和於網上播放宣傳片和有關減鹽減糖資訊的短篇記錄片、贊助電視台節目、製作動畫兒歌、設計網上問答遊戲等。另外，我們亦在公共交通工具張貼海報和設立宣傳板免費派發宣傳磁貼，並在 2021 年 2 月舉辦傳媒簡介會，向傳媒介紹委員會過去六年的工作成果。

14. 我們亦繼續透過「全城減鹽減糖」面書及 Instagram 向公眾發放減鹽減糖的訊息，面書專頁自 2015 年 1 月成立以來累計已有超過 15 700 名追蹤人數，自然覆蓋³人數超過 2 200 000，而 Instagram 專頁自 2018 年 7 月開立以來，現已累計有超過 6 000 名追蹤人數，自然覆蓋人數超過 2 300 000。

15. 今年初當疫情稍為緩和，公眾活動可適度展開之際，我們進行了兩場公眾宣傳活動，包括 4 月初的第 18 屆香港春日美食節以及 4 月底舉辦的香港貿易發展局時尚購物展 2021。委員會在兩項活動中首次設立攤位，以趣味電子遊戲、有獎問答、食物展示等，向公眾介紹少鹽少糖飲食的重要性。另外，委員會亦在時尚購物展安排了義務營養師，為公眾提供免費健康飲食的諮詢服務，並在該展覽安排了有關營養標籤的講座。今年 8 月香港貿易發展局舉辦美食博覽，我們繼續安排少鹽少糖烹飪示範和設立攤位，與市民分享少鹽少糖的飲食資訊。

³ 自然覆蓋（organic reach）是指在沒有任何付費廣告催谷的情況下，在面書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。

來年工作重點

16. 政府與委員會於未來一年會繼續在上述各項措施的基礎上，與業界及不同持份者合作，推廣少鹽少糖飲食文化，並為市民大眾提供更多減鹽減糖的食品選擇。具體而言，就食物業界方面，我們會繼續：

- (i) 推廣少鹽少糖食店計劃，鼓勵更多食店參與，並為顧客提供更多特別設計的少鹽少糖菜式；
- (ii) 宣傳「預先包裝食品『鹽/糖』標籤計劃」，鼓勵更多食品生產商、入口商和分銷商採用標籤，讓市民更容易識別低鹽、無鹽、低糖、無糖的預先包裝食品；以及
- (iii) 鼓勵和支持食物業界改良食品配方，以達至減鹽減糖的目標。

17. 在宣傳教育方面，我們會繼續透過社交媒體、電視和電台等不同渠道向市民大眾宣傳少鹽少糖的訊息，並針對不同群組採取特定的宣傳策略，包括：

- (i) 兒童方面：我們會與學校商討試行舉辦少鹽少糖烹飪課，並繼續向中、小學和幼稚園提供少鹽少糖的教學資訊、電子版教具等；
- (ii) 年輕人方面：我們會加強於大專院校的宣傳工作，並招募大專院校學生擔任少鹽少糖飲食大使協助推廣。另外，我們亦會與職業訓練局(職訓局)合作，為正就讀營養學和正接受中式及國際餐飲業/廚藝培訓的職訓局學員舉辦少鹽少糖餐單設計和烹飪比賽；以及
- (iii) 外籍傭工方面：我們會將少鹽少糖的資訊翻譯為他加祿語和印尼語，讓外籍傭工知悉少鹽少糖的重要，並在預備餐膳時注意少鹽少糖。

徵詢意見

18. 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
2021年9月