

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。



逾60款食物營養標籤不符指引 也被消費者詬病

「1+7」食物營養標籤推行後，消費者選購預先包裝食品時，特別是關心家人健康的精明一族，已懂得反轉背面細看營養標籤。本會於2012年的研究發現部分食物的營養標籤不理想，例如有超細「蚊型字」，難以閱讀；同年，食物安全中心發出業界指引，協助業界製作清楚可閱的食物標籤。時至今日，情況是否有改善？

本會首次與食物安全中心進行食物營養標籤可閱性研究，食物安全中心的評估小組檢視了100款包裝較小的預先包裝食物，包括餅乾、小食脆片、罐頭、麵包、蛋糕、飲品、牛奶及乳酪。結果顯示大部分樣本的營養標籤實在有待改善，超過六成樣本的營養標籤不符合業界指引的建議，當中大部分是字體較細，最細的1款樣本，標籤上英文小楷字母的高度只有0.48毫米，肉眼難以看清！

另外，是次研究亦邀請了消費者，從一般用家角度，就樣本的營養標籤的可閱性提供意見。

研究樣本

是次研究集中檢視包裝較小的預先包裝食物。食物安全中心職員於2013年8月至9月期間，以一般消費者身份從不同零售店搜集了100款樣本，包括：

- 餅乾 (22款)
- 小食脆片 (13款)
- 午餐肉罐頭 (12款)
- 沙甸魚罐頭 (10款)
- 飲品 (包括汽水、果汁飲品、茶類等) (12款)
- 麵包/蛋糕 (15款)
- 牛奶/牛奶飲品/乳酪/乳酸飲品 (16款)

研究方法

主要分兩部分：(一) 食物安全中心的評估；(二) 消費者小組的意見。

(一) 食物安全中心的評估

評估樣本的營養標籤是否符合《製備可閱的食物標籤業界指引》(下稱《業界指引》)的建議。

字體大小

樣本交由食物安全中心的食物研究化驗所，以儀器量度營養標籤字體的大小及樣本包裝的總表面面積。中文字方面，量度須標示的1+7營養素的名稱(即能量、蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉)的23個字的高度(以整體高度計，即由字體的最底到最頂)，並以其中最大中文字

的高度計算。英文字母方面，《業界指引》建議的高度以「x-高度」為參考，由於營養素的英文名稱中沒有「x」字母，是次研究以「Protein」、「Total fat」、「Carbohydrates」、「Sodium」中的小楷字母「o」的平均高度計算。

其他元素

至於《業界指引》內有關可閱性的其他元素，包括對比度、字體間距、字款、印刷技術及反光表面，由於沒有客觀標準，故以人眼判斷。由食物安全中心成立的評估小組評估樣本的營養標籤中相關元素是否符合《業界指引》的建議。

(二) 消費者小組的意見

此外，是次研究也邀請了18位年齡組別介乎21至60歲有合理視力的男女，組

成消費者小組提供意見。共抽取82款樣本，交予消費者小組就其營養標籤是否需要改善提供意見，從而瞭解消費者對營養標籤可閱性的期望。

要注意的是，消費者小組成員是以一般消費者角度，就其個人對樣本營養標籤的觀感提供意見，並不是評估有關標籤是否符合《業界指引》的一部分，其意見僅供參考。

研究結果

樣本中有66款以多於一種語言標示營養標籤，31款只提供英文營養標籤，餘下3款只提供中文營養標籤。

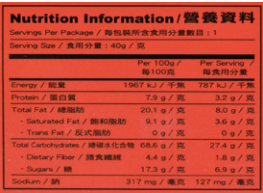
(一) 食物安全中心的評估
字體大小

評估營養標籤的字體大小是否符合《業界指引》的建議時，根據以下準則：

包裝總表面面積	標籤語言	英文字母高度 最小應達 [1]	中文字高度 最小應達 [2]
< 400平方厘米	單一語言	0.8毫米	1.8毫米
	多種語言		
≥ 400平方厘米	單一語言	1.2毫米	與英文字母高度對等的中文字
	多種語言	0.8毫米	1.8毫米

註 [1] 《業界指引》以x-高度為參考，是次研究以小楷「o」的平均高度計算。
[2] 以最大中文字的高度計算。

部分字體大小欠佳例子：



◀「四洲甘大滋餅乾條」(#6) 的營養標籤英文字母高度只有 0.48 毫米，中文字只有 0.91 毫米。

(實物原大)

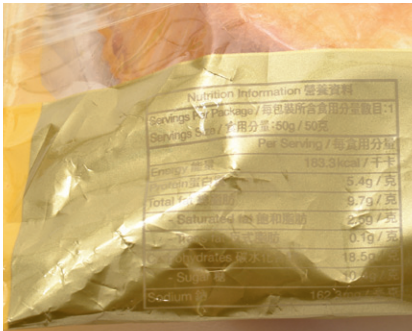


(實物原大)

▲「EDO 餅 (原味)」(#10) 的包裝總表面面積大於 400 平方厘米，營養資料以中英文標示，但其最大中文字高度只為 1.6 毫米，小於《業界指引》的建議 (1.8 毫米)。該樣本的包裝盒有足夠空間提供更大的營養標籤。

部分對比度欠佳例子：

▶「英式皇冠包」(#82) 的營養標籤以白色字印在透明包裝袋上，而內為白麵包。有消費者小組的成員亦指出「白色文字與透明背景對比不清晰」。



▲「美心芝士仔鬆蛋糕」(#80) 以淡黃色字印在金色反光包裝袋上。有消費者小組的成員指出「字體顏色與包裝紙顏色接近」。



▼「超值牌檸檬味夾心麥芽餅」(#1) 以藍色字印在透明包裝袋上，內為一片片的夾心餅。有消費者小組的成員認為透明包裝的對比不佳。



結果顯示，100款食物樣本中，除了1款的營養標籤不清晰，不能量度字體高度外，其餘樣本的營養標籤中文字高度由0.91毫米至3.2毫米，英文字母高度由0.48毫米至1.9毫米，當中共51款的營養標籤不符合《業界指引》建議的中文字及/或英文字母高度。

對比度

食物安全中心的評估小組發現有9款樣本(#1、#3、#7、#45、#76、#80、#81、#82、#83)的營養標籤對比度較差，不符合《業界指引》的建議，當中包括使用透明膠袋包裝的食物。

餅乾



小食脆片



字體間距

5款樣本(#2、#4、#35、#50、#53)標籤的字體間距不足,其字與字,以及字與間隔線或框線明顯緊貼或重疊,不符合《業界指引》的建議,而部分樣本標籤的字體間距不足或與印刷技術有關。

部分字體間距不足的例子:

Nutrition Information	
Per 100g	
Energy	164kcal
Protein	17.0g
Total Fat	10.0g
Saturated Fat	2.5g
Trans Fat	0g
Carbohydrates	1.5g
Sugars	1.5g
Sodium	600mg

(實物原大)

沙甸魚罐頭「John West Sardines in Tomato Sauce」(#53)。有消費者小組的成員認為「文字堆成一團,不清晰」。

(實物原大)

沙甸魚罐頭「Essential Waitrose Sardines in Olive Oil」(#50)。有消費者小組的成員認為「文字堆成一團,不清晰」及「文字顏色有點分開」。

Nutrition Information	
Per 100g	
Energy	222kcal
Protein	22.8g
Total Fat	14.4g
Saturated Fat	7.9g
Trans Fat	0g
Carbohydrates	0.5g
Sugars	0g
Sodium	280mg

印刷技術

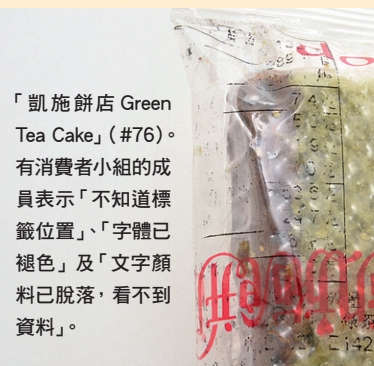
15款樣本(#2、#4、#12、#23、#30、#35、#42、#50、#53、#65、#66、#68、#72、#76、#79)的標籤印刷技術較差,不符合《業界指引》的建議。部分樣本的標籤印刷技術影響字體間距。

部分印刷技術欠佳的例子:

飲品「Tio Ice Tea Peach」(#68)。有消費者小組的成員認為「文字顏色已脫落大半」及「字體未能清楚看見,已褪色」。

Nutrition Information	
Per 100ml	
Energy	45 kcal
Protein	0.5 g
Total Fat	0.5 g
Saturated Fat	0.1 g
Trans Fat	0.0 g
Carbohydrates	10.0 g
Sugars	8.8 g
Sodium	0.0 g

(實物原大)



部分反光表面的例子:

「嘉頓忌廉威化花生味」(#8)。有消費者小組的成員認為「銀色背景有反光效果,難看清文字」。

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g / 每100克	
Energy / 能量	524kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	6.9g / 克
Total fat / 總脂肪	28.4g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	10.7g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	59.8g / 克
- Sugars / 糖	16.1g / 克
Sodium / 鈉	586mg / 毫克

反光表面

2款樣本(#8、#80)的營養標籤印於反光印刷表面,影響其可閱性,不符合《業界指引》的建議。

營養標籤的位置

除了上述在《業界指引》中列出的元素外,營養標籤的位置也影響其可閱性。是次研究中,有2款樣本(#16、#95)的營養標籤印製的位置較差,評估小組認為需要改善,其中餅乾「Marks & Spencer Extremely Chocolatey Dark Chocolate Ginger Biscuits」(#16)的營養標籤完全被包裝物料覆蓋,需要揭開才可閱讀營養標籤;而「十字牌純鮮奶」(#95)的營養標籤有部分印在瓶頂的彎位上,難以閱讀。

標籤位置需改善的樣本:



▲「十字牌純鮮奶」(#95)。有消費者小組的成員認為「很多字在產品彎位上,很難閱讀」及「營養標籤位於瓶頂,觀看非常不方便,而且不完整」。



▲餅乾「Marks & Spencer Extremely Chocolatey Dark Chocolate Ginger Biscuits」(#16)。有消費者小組的成員指出營養標籤的「張貼位置難以發現」。

外加營養標籤標貼

是次研究中有69款樣本的營養標籤已印在包裝上,另外31款則是外加的(例如一些入口的食品在原有的包裝上貼上適合本地用的營養標籤)。一般而言,這些加貼的營養標籤的「字體大小」、「字體間距」和「印刷技術」較差,不符合《業界指引》這3項元素有關的建議的樣本分別有19款(佔31款的61%)、5款(16%)及12款(39%);相比營養標籤已印在包裝上的樣本,不符這3項元素建議的樣本數目分別為32款(佔68款的47%)、0款及3款(佔69款的4%)。然而,營養標籤已印在包裝上的樣本,「對比度」不符合《業界指引》建議的數目則較多,都與包裝的款式設計有關。

預先包裝食物樣本營養標籤的可閱性評估結果

樣本編號	樣本名稱 [1]	重量/ 容量 [2]	營養 標籤 語言	外加 標籤 (是/否)	包裝 表面 面積 [3] [4]	一：食物安全中心的評估					整體 [9]
						字體大小是否符合 《業界指引》的 建議？ [5]			《業界指引》 建議的其他元素 [5] [8]		
						英文 字母 [3] [6]	中文字 [3] [7]	綜合 中英文 文字	是否 符合？	不符合的 元素	
餅乾											
1	BESTbuy Malkist Lemon Flavoured Sandwich 超值牌檸檬味夾心麥芽餅	350克	英、中	否	A	■	■	■	□	對比度	□
2	Casino Cookies Brownie	200克	英	是	A	□	—	□	□	字體間距、 印刷技術	□
3	Chung Li Cracker 中立麥穗蘇打餅	175克	英、中	否	A	■	■	■	□	對比度	□
4	Essential Waitrose Rich Tea Finger Biscuits	250克	英	是	A	■	—	■	□	字體間距、 印刷技術	□
5	First Choice Black Sesame Oat Calcium Biscuits 首選牌全麥黑芝麻營養餅	200克	英、中	否	A	■	□	□	■	—	□
6	Four Seas Biscuit Sticks 四洲甘大滋餅乾條	40克	英、中	否	B	□	□	□	■	—	□
7	Garden Chocolate Fingers Banana Flavour 嘉頓朱古力手指香蕉味	70克	英、中	否	A	■	■	■	□	對比度	□
8	Garden Cream Wafers Peanut Flavoured 嘉頓忌廉威化花生味	200克	英、中	否	A	■	■	■	□	反光表面	□
9	Glico Pocky Chocolate Coated Biscuit Stick 百奇朱古力餅乾條	52克	英、中	否	B	■	□	□	■	—	□
10	Haitai EDO Pack Premium Cracker EDO餅（原味）	172克	英、中	否	A	■	□	□	■	—	□
11	Jacob's Cream Cracker	200克	英	是	A	■✦	—	■	■	—	■
12	Languly Vanilla Cream Sandwich Cookies	11.5克x12片	英、中	是	A	■	■	■	□	印刷技術	□
13	Loacker Quadratini Dark Chocolate Bite Size Wafer Cookies	250克	英	是	A	■	—	■	■	—	■
14	Lotte Koala's March Chocolate Biscuit 樂天朱古力小熊餅	41克	英、中	否	B	□*	□	□	■	—	□
15	LU Petit Ecolier Extra-Dark European Biscuits 法國樂趣純黑朱古力王子餅	150克	英、中	是	A	■	■	■	■	—	■
16	Marks & Spencer Extremely Chocolatey Dark Chocolate Ginger Biscuits	150克	英	是	A	□	—	□	■	需要改善營養 標籤的位置*	□
17	McVities Digestive Wheat Biscuits 麥維他消化餅	250克	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■
18	Oreo Chocolate Sandwich Cookies with Vanilla Cream	137克	英、其他外語	否	B	■*	—	■	■	—	■
19	Pacific Sesame Soda Cracker 太平芝麻梳打餅乾	100克	英、中	否	A	■✦	■	■	■	—	■
20	Ritz Crackers	100克	英、其他外語	否	A	■	—	■	■	—	■
21	Walkers Fruit and Lemon Biscuits	150克	英	是	A	□	—	□	■	—	□
22	Waterthins Fine Wafer Crackers (Pepper & Chives) 胡椒蝦夷蔥薄脆片	150克	英、中	是	A	■	■	■	■	—	■
小食脆片											
23	Bourbon Petit Potato Usushio Snacks	45克	英	是	A	□	—	□	□	印刷技術	□
24	Brilliant Indonesian Shrimp Chips 明輝印尼蝦片原味	40克	英、中	否	A	■	■	■	■	—	■
25	Calbee Original Flavour Prawn Crackers 卡樂B原味蝦條	40克	英、中	否	A	■	■	■	■	—	■
26	First Choice BBQ Flavoured Potato Chips 首選牌燒烤味薯片	110克	英、中	否	A	■	■	■	■	—	■
27	Four Seas Crispy Prawn Cracker 四洲脆脆蝦餅	36克	英、中	否	A	■	□	□	■	—	□
28	Jack'n Jill Potato Chips BBQ Flavour 珍珍薯片燒烤味薯片	20克	英、中	否	A	■	■	■	■	—	■
29	Kettle Chips Sour Cream & Sweet Onions	150克	英	是	A	□	—	□	■	—	□
30	Lady Liberty Crunchy Cheez Curls Original	156克	英	是	A	□	—	□	□	印刷技術	□
31	Lay's Sour Cream & Onion Flavored Potato Chips	28.3克	英	是	A	■	—	■	■	—	■
32	Muji Shrimp Cracker 無印良品	6片	英	是	A	□	—	□	■	—	□
33	Pringles Original Flavour Potato Crisps 品客薯片原味	36克	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■
34	Tohato Caramel Corn Stick (Original Flavor)	11克x4包	英	是	A	□	—	□	■	—	□
35	Walkers Crinkles Salt & Malt Vinegar Flavour Crisps	32克	英	是	A	□	—	□	□	字體間距、 印刷技術	□
午餐肉罐頭											
36	Bestal Ham Luncheon Meat	198克	英	否	B	■	—	■	■	—	■
37	Chang Jiang Food Chopped Pork & Ham 長江食品火腿豬肉	198克	英、中	否	B	□	□	□	■	—	□
38	Golden Dragon Brand Chopped Ham 金龍牌火腿餐肉	198克	英、中	否	B	□	□	□	■	—	□
39	Greatwall Chopped Pork and Ham 長城牌火腿豬肉	198克	英、中	否	B	□	□	□	■	—	□
40	Heaven Temple Brand Chopped Pork and Ham 天壇牌火腿豬肉	198克	英、中	否	B	□	□	□	■	—	□
41	Hormel Foods SPAM 50% Less Sodium	198克	英	否	B	■	—	■	■	—	■
42	MaLing Premium Ham Luncheon Meat 梅林優質火腿午餐肉	198克	英、中	否	B	□	□	□	□	印刷技術	□
43	Select Pork Luncheon Meat 佳之選午餐肉	198克	英、中	否	B	■	□	□	■	—	□
44	Shanghai Maling B2 Canned Pork Luncheon Meat 上海梅林B2午餐肉罐頭	198克	英、中	否	B	■	□	□	■	—	□
45	Sky Dragon Chopped Pork and Ham 天龍火腿豬肉	198克	英、中	否	B	■	□	□	□	對比度	□
46	TULIP Pork Luncheon Meat	200克	英	否	B	■	—	■	■	—	■
47	Yummy Piggy Premium Ham Luncheon Meat 香港豬婆優的火腿午餐肉	198克	英、中	否	B	■	□	□	■	—	□

預先包裝食物樣本營養標籤的可閱性評估結果(續)

樣本編號	樣本名稱 [1]	重量/ 容量 [2]	營養 標籤 語言	外加 標籤 (是/否)	包裝 表面 面積 [3] [4]	一：食物安全中心的評估					整體 [9]
						字體大小是否符合 《業界指引》的 建議？ [5]			《業界指引》 建議的其他元素 [5] [8]		
						英文 字母 [3] [6]	中文字 [3] [7]	綜合 中英文 文字	是否 符合？	不符合的 元素	
沙甸魚罐頭											
48	Ayam Brand Sardines in Tomato Sauce 雄雞標蕃茄汁沙丁魚	215克	英、中	否	B	■	□	□	■	—	□
49	Del Monte Sardines in Tomato Sauce	215克	英	否	B	■	—	■	■	—	■
50	Essential Waitrose Sardines in Olive Oil	120克	英	是	B	□	—	□	□	字體間距、 印刷技術	□
51	First Choice Sardine in Tomato Sauce 首選牌茄汁沙甸魚	155克	英、中	否	B	■	□	□	■	—	□
52	Golden Dragon Brand XO Sardine 金龍牌XO醬沙甸魚	215克	英、中	否	B	□	□	□	■	—	□
53	John West Sardines in Tomato Sauce	120克	英	是	B	■	—	■	□	字體間距、 印刷技術	□
54	Morjon Brand Sardines in Tomato Sauce 三角嘜茄汁沙甸魚	215克	英、中	否	B	□	□	□	■	—	□
55	Porthos Portuguese Sardines in Olive Oil 葡國製造老人牌欖油沙甸魚	125克	英、中	否	B	□	□	□	■	—	□
56	Red Marubean Brand Sardines packed in Tomato Sauce 紅圈牌茄汁沙甸	215克	英、中	否	B	■	□	□	■	—	□
57	Smiling Fish Brand Sardines in Tomato Sauce 乐鱼牌茄汁沙丁鱼	155克	英、中	否	B	□	□	□	■	—	□
飲品											
58	Coca-Cola 可口可樂	192毫升	英	否	B	■	—	■	■	—	■
59	IKEA FOOD Elderflower Drink Organic 有機接骨木花果汁	200毫升	英	是	B	■	—	■	■	—	■
60	Marusan Green Tea Soybean Drink Marusan抹茶豆乳飲料	200毫升	英	是	B	□	—	□	■	—	□
61	Minute Maid Orange Juice Drink 美粒果果粒橙橙汁飲品	420毫升	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■
62	Mr Juicy Orange Juice Drink 菓汁先生橙汁飲品	360毫升	英、中	否	B	■	□	□	■	—	□
63	Pak Fook Hi Calcium Low Sugar Soya Milk 百福高鈣低糖鮮豆漿	236毫升	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■
64	Schweppes Cream Soda 玉泉忌廉味汽水	330毫升	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■
65	Sun&Liv Yamagata Representative 100% Grape Juice 山形代表	190克	英	是	B	■	—	■	□	印刷技術	□
66	Suntory Vitamin C.C. Lemon Drink	350毫升	英	是	B	□	—	□	□	印刷技術	□
67	Tao Ti Green Tea (with honey) 道地(蜂蜜)綠茶	500毫升	英、中	否	A	■	□	□	■	—	□
68	Tio Ice Tea Peach	240毫升	英	是	B	□	—	□	□	印刷技術	□
69	Vitasoy 維他奶	236毫升	中	否	B	—	□	□	■	—	□
麵包/蛋糕											
70	7 Signature Honey Cake 奇華蜂蜜蛋糕	60克	英、中	是	A	□	□	□	■	—	□
71	A-1 Bakery Chocolate Roll 朱古力蛋卷	90克	英、中	否	B	■	□	□	■	—	□
72	Arome Bakery Hokkaido 3.6 Milk Bread 東海堂北海道3.6牛乳包	270克	英、中	是	A	■	□	□	□	印刷技術	□
73	Baker's Choice Dark Rye Bread 黑麥方包	8片	英、中	否	A	■	■	■	■	—	■
74	Garden Crustless Sandwich Bread 嘉頓切皮三文治方包	6片	英、中	否	A	■	■	■	■	—	■
75	Garden Life Bread 嘉頓生命麵包	14片	英、中	是	A	■	■	■	■	—	■
76	Hoixe Green Tea Cake 凱施餅店	標示不清晰	中	否	B	△			□	對比度、 印刷技術	□
77	Honey Cake 蜂蜜蛋糕（於山崎麵包店購買）	110克	英、中	是	A	■	□	□	■	—	□
78	Hot & In Bakery Milk Bar Bun 全蛋排包	240克	英、中	否	A	■	■	■	■	—	■
79	Kee Wah Black Sesame Bamboo Charcoal Swiss Roll 奇華黑芝麻竹炭瑞士卷	75克	英、中	否	A	□	□	□	□	印刷技術	□
80	Maxim's Cheese Mamon Cake 美心芝士孖鬆蛋糕	50克	英、中	否	A	■	■	■	□	對比度、 反光表面	□
81	Maxim's Premium Sandwich Bread 美心高級方包	160克	英、中	否	A	■	■	■	□	對比度	□
82	Panash English Crown Bread 英式皇冠包	170克	英、中	否	A	■	■	■	□	對比度	□
83	Saint Honore Egg Loaf with Fresh Milk 聖安娜加奶全蛋排包	5片	中	否	A	—	□	□	□	對比度	□
84	Shimizu Baumkuchen Cake (Caramel Latte)	84克	英	是	A	□	—	□	■	—	□
牛奶/牛奶飲品/乳酪/乳酸飲品											
85	Bulla Lite'n Healthy Apricot Yogurt	200克	英	是	B	■	—	■	■	—	■
86	CP-meiji Low Fat Yoghurt With Mixedberry 雜莓乳酪	140克	英、中	否	B	■	□	□	■	—	□
87	Emmi Swiss Premium Yogurt - Aloe Vera 瑞士伊美特級蘆薈乳酪	100克	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■
88	Finezja Yoghurt Fruit - Yoghurt Strawberry	115克x4杯	英	否	A	□	—	□	■	—	□
89	Greenfields Fresh Milk 綠田源鮮牛奶	236毫升	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■

二：消費者小組的意見 [10]

可以改善的元素 [11]

1)字體大小 2)字體間距
1)字體大小 2)字體間距
1)字體大小 2)印刷技術 3)字體間距 4)字款 5)對比度
1)字體大小 2)字款 3)印刷技術
1)字體大小 2)對比度、字體間距
1)印刷技術 2)字體大小、字體間距 3)字款 4)對比度
1)字體大小 2)對比度 3)字體間距 4)字款
1)字體大小 2)字體間距
1)字體大小 2)字體間距
1)字體大小 2)字體間距
1)字體大小 2)字體間距 3)字款、印刷技術
—
1)字體大小 2)字體間距 3)對比度、字款、印刷技術
—
1)字體大小
1)字體大小 2)字體間距
1)字體大小 2)對比度 3)字體間距、印刷技術
1)字體大小 2)印刷技術 3)字體間距
1)字體大小 2)印刷技術 3)字體間距 4)對比度
1)字體大小 2)字體間距
1)字體大小 2)印刷技術 3)字體間距 4)對比度、字款
1)字體大小 2)字體間距 3)對比度、印刷技術
—
1)字體大小 2)字體間距 3)對比度
1)字體大小 2)字體間距 3)對比度
1)字體大小 2)印刷技術 3)對比度 4)字體間距、字款
1)字體大小 2)字體間距
—
—
1)印刷技術 2)對比度 3)字體大小 4)字體間距 5)字款
1)字體大小 2)字體間距 3)對比度
1)對比度 2)字體大小 3)印刷技術 4)字體間距
1)印刷技術 2)字體大小、對比度 3)字體間距、字款
1)對比度 2)字體大小 3)字體間距、印刷技術 4)字款
1)對比度 2)字體大小 3)印刷技術
1)對比度 2)字體大小 3)印刷技術
1)對比度 2)字體大小 3)印刷技術 4)字體間距
1)字體大小 2)字體間距
1)字體大小 2)字款 3)對比度、字體間距、印刷技術
1)字體大小 2)字款 3)字體間距 4)印刷技術
1)字體大小 2)對比度、字體間距
1)字體大小 2)字款 3)字體間距 4)對比度、印刷技術
1)字體大小、字體間距



(二) 消費者小組的意見

消費者小組成員認為大部分食物樣本的營養標籤可閱性需要改善，樣本中被過半數消費者認為需要改善的共有51款，其中13款更是全部消費者都認為需要改善，包括樣本#1、#35、#37、#50、#53、#68、#76、#79、#80、#83、#88、#91、#92。而消費者認為可改善的元素以「字體大小」居多，其次是「對比度」、「印刷技術」及「字體間距」。

值得注意的是，該51款樣本中，有6款（#18、#49、#58、#78、#85、#100）的營養標籤是已經符合《業界指引》的建議，而消費者認為「字體大小」需要改善。故此，食物業界為方便消費者着想，在實際可行的情況下，宜考慮盡量印製較大的營養標籤。

另外，有部分消費者小組成員建議某些樣本加上中文營養標籤。

總結

是次研究集中檢視包裝較小的預先包裝食物，而100款樣本中有63款的營養標籤未能符合《業界指引》的建議，其中51款未能符合中文及/或英文字高度建議。「對比度」、「字體間距」、「印刷技術」及「使用不反光印刷表面」方面，分別有9款、5款、15款及2款不符合《業界指引》的相關建議。

此外，有2款樣本的營養標籤的印刷位置未如理想，需要改善。

是次研究顯示大部分樣本的營養標籤存有改善空間，尤其是字體大小。

給業界的建議

◆ 食物業界應根據《業界指引》，提供清晰可閱的營養標籤，並把營養標籤印於包裝的當眼位置。

◆ 應採用適當的印刷技術印製營養

預先包裝食物樣本營養標籤的可閱性評估結果(續)

樣本編號	樣本名稱 [1]	重量/ 容量 [2]	營養 標籤 語言	外加 標籤 (是/否)	包裝 表面 面積 [3][4]	一：食物安全中心的評估					整體 [9]
						字體大小是否符合 《業界指引》的 建議？ [5]			《業界指引》 建議的其他元素 [5] [8]		
						英文字 母 [3] [6]	中文字 [3] [7]	綜合 中英文 字	是否 符合？	不符合的 元素	
牛奶/牛奶飲品/乳酪/乳酸飲品											
90	Kowloon Dairy Fresh Milk 維記鮮奶	225毫升	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■
91	La Fermiere Farm Yogurt - Sweet Vanilla	140克	英	是	B	□	—	□	■	—	□
92	Merano Fruit Nectar Yogurt - Banana	125克	英	是	B	□	—	□	■	—	□
93	Nestlé Dairy Farm Acti - V Strawberry Low Fat Fruit Yoghurt 雀巢牛奶公司輕盈酪士多啤梨低脂鮮果乳酪	140克	英、中	否	B	■*	□	□	■	—	□
94	Nestlé Dairy Farm Fresh Milk 雀巢牛奶公司鮮牛奶	236毫升	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■
95	Trappist Dairy Fresh Milk 十字牌純鮮奶	220毫升	英、中	否	B	□	□	□	■	需要改善營養 標籤的位置 [‡]	□
96	Trappist Dairy Low Fat Yogurt Drink Blueberry 十字牌藍莓鮮乳酪低脂飲品	200毫升	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■
97	Vita Chocolate Milk Beverage 維他朱古力牛奶飲品	125毫升x4包	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■
98	Vita Hi-Calcium Low Fat Milk Beverage 維他高鈣低脂牛奶飲品	236毫升	英、中	否	B	■	■	■	■	—	■
99	Yakult Live Lactobacillus Drink 益力多活性乳酸菌飲品	100毫升x5樽	英、中	否	A	■	■	■	■	—	■
100	Yoplait Strawberry Low Fat Yogurt with Fruit	125克	英	否	B	■♦	—	■	■	—	■

註

[1] 樣本以英文名稱順序排列。

[2] 樣本包裝上標示的資料。

[3] 由食物安全中心的食物研究化驗所量度所得。
△：標籤不清晰，不能量度字體高度。

[4] A：樣本包裝總表面積≥400平方厘米；B：<400平方厘米。

[5] ■：符合 □：不符合
—：不適用

[6] 以英文小楷字母「o」的平均高度計算。

♦：由於樣本的營養標籤以英文大楷字母標示，此等樣本的英文
字母高度以大楷「O」的平均高度計算。

*：由於樣本的營養標籤各小楷字母「o」的高度偏差頗大，此等
樣本的英文字母高度以最大的小楷字母「o」計算。

[7] 以最大中文字的高度計算。

[8] 食物安全中心的評估小組評估營養標籤是否符合《業界指引》
在字體大小以外的其他元素(包括對比度、字體間距、字款、
印刷技術、反光表面)的建議。

‡：評估小組認為需要改善營養標籤的位置。

[9] 綜合字體大小及其他元素。

■：符合《業界指引》的建議
□：不符合《業界指引》的建議

標籤，尤其是印製外加的營養標籤時，應注意打印設備、紙張、字款的配合，避免印墨化開，影響標籤清晰度。

◆ 應確保營養標籤在正常的儲存情況下(例如需放入雪櫃或冰格的食物)，不會容易脫落、脫色或擦掉。

◆ 如產品包裝有足夠的空間，應提供更大的營養標籤；如產品包裝空間有限，可考慮將附有營養標籤的掛牌繫穩於包裝上。

廠商意見

樣本#1、#2、#4、#14、#21、#30、#35、#36、#43、#46、#50、#53、#73、#85、#86、#88的零售商表示，視乎食品標籤強制標示的資料的數量、產品的大小

和形狀及其他所需資料如條碼、煮食方法等，會在可行情況下跟從《業界指引》。

樣本#3及#68的進口商表示，於去年11月收到食環署的建議後，已即時(一)向樣本#3的供應商提出改善標籤的要求，由於供應商未能配合改用其他顏料或包裝顏色，該公司已於當時即時停止向該供應商採購有關產品；(二)聯絡樣本#68的供應商提出改善標籤的要求，包括加大字體、加大標籤大小及改善印刷品質以杜絕褪色情況，獲供應商回覆落實以上措施，並已對新一批來貨標籤作出相應改善。

樣本#5、#26及#51的零售商表示，重視本會及消費者對於營養標籤的意見及建議，將繼續奮力遵從《業界指引》不斷改善其產品品質。另外，該公司保證其產品

完全符合所有法例要求，包括《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》。

樣本#7、#8、#74、#75的生產商表示，一向積極配合本港的營養資料標籤制度並參考《業界指引》，在食物標籤上提供清楚可閱的資料。該公司樂意參考消費者對產品標籤可閱性的建議並作出檢討，正研究改善相關的食品包裝。

樣本#16的零售商表示已於1月更改營養標籤的大小，新標籤的英文字高度(小楷字母平均x高度)為1.2毫米，符合《業界指引》的建議。

樣本#28的生產商表示一直並將繼續遵守有關預先包裝食物標籤的所有法律要求，自《業界指引》公布以來已修改可閱性較低的產品的包裝，另該公司會採納消

二：消費者小組的意見 [10]

可以改善的元素 [11]

1)字體大小 2)字體間距

1)字體大小 2)字體間距、印刷技術 3)對比度、字款

1)字體大小 2)印刷技術 3)字體間距 4)字款 5)對比度

1)字體大小 2)對比度 3)字體間距

1)字體大小 2)字體間距

1)字體大小 2)印刷技術 3)字體間距 4)對比度 5)字款

1)字體大小 2)字體間距 3)印刷技術 4)對比度、字款

1)字體大小

—

—

1)對比度 2)字體大小 3)字體間距 4)字款、印刷技術

[10] —：樣本沒有交予消費者小組檢視。

[11] 優先次序：1)是最多消費者小組成員有意見的項目，排列次序愈後的項目，表示愈少成員有意見。

牛奶 / 牛奶飲品 / 乳酪 / 乳酸飲品



費者的意見，並考慮於適當時候及情況修改包裝。

樣本#29、#60、#66、#91及#92的零售商表示按照《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》出售附有正確及清晰的標籤的食物，得悉《業界指引》後正按照有關建議調整食物標籤，加大字體的食物標籤預計於2014上半年推出。另外，有關樣本#60及#66，該公司表示經檢查，產品無論於室溫或於雪櫃展示，標籤均處良好狀態。

樣本#39的進口商表示已通知出口商改進標籤上的字體大小、清楚顯示。

樣本#48的進口商表示會檢討標籤的字體大小及作相應修改。

樣本#54的進口商表示會盡快改善標籤的字體大小。

放大鏡購物車

以本會所知，外國有些超級市場會實行長者友善的措施，例如在購物車上裝設放大鏡，方便長者或視力較弱的人士閱讀食物標籤及貨架上的資料，讓他們可以較輕鬆購物。



食品須提供清晰可閱的標籤

食物標籤提供有關食品的資料，是食物製造商與消費者之間的重要溝通途徑，如果食物標籤的設計欠妥善，消費者便難以從標籤獲取所需的資料；而營養標籤則可讓消費者瞭解食品的營養成分。目前，《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章）規定，除非獲得豁免，否則所有預先包裝食物均須加上可閱的營養標籤。清晰可閱的營養標籤，有助消費者作出明智選擇，從而實踐均衡及健康飲食。因此，食物業界應作出配合，留意有關可閱標籤的法律規定及在標籤上清楚載列各項規定的資料。

《製備可閱的食物標籤業界指引》

為協助食物業界製備清晰可閱的食物標籤，食物安全中心於2012年5月發出《製備可閱的食物標籤業界指引》（下稱《業界指引》），供業界參考。



根據《業界指引》，不同的因素可以影響標籤的可閱性。最明顯的有：字體大小、字及背景的對比，及字句與字句或框線之間的間距。其他因素例如適當的字款、合適的印刷技術及使用不反光印刷表面，都可提升字體的清晰度。

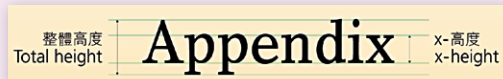
字體大小適中

一般而言，建議使用高度最小達1.2毫米（以x-高度計算）的英文字母及對等大小的中文字。可是，有些情況下標示這建議字體可能有困難，例如：

- ◆ 一些產品包裝面積有限（如總表面面積小於400平方厘米）；
- ◆ 部分產品除了標示本地法例要求的資料外，亦需標示其他國際標準或指引要求的資料；
- ◆ 嬰兒配方奶粉或其他類似產品需要標示詳細的營養資料及使用方法；
- ◆ 食物標籤上的資料以多種語言標示（如中文及英文），以致字體大小需相對調整；
- ◆ 一些從外地進口的產品，可能因包裝設計所限，未必有足夠空間貼上以較大

字體印製的標籤。

無論如何，標示的字體最小應達到以英文字母x-高度計算0.8毫米及以中文字整體高度計算1.8毫米。



x-高度是指英文小楷字母 x 的高度（如圖示）。

對比鮮明

標籤資料建議選用全黑色或單一深色的字體，並列印在白色或單一淺色、具適當對比的背景上，即「白底黑字」。只要字句能清楚顯示，相反做法亦可接納，即「黑底白字」。此外，對於以透明容器包裝的食物，建議於標籤範圍加上不透明、具適當對比的背景，以免標籤的清晰度受食物的顏色或外形影響。

間距充足

字句需清楚展示，字與字，以及字與分隔或包圍資料的間隔線或框線，不得緊貼或重疊。

樣本#58及#64的生產商表示，#58的營養標籤印於瓶蓋上，實因瓶身的印刷面積及印刷技術所限，難以印刷詳盡的營養標籤內容。此外，為減少廢棄，每個玻璃瓶均會循環再用多次，清洗過程容易擦掉瓶身印刷的內容。因此，該公司選擇將營養標籤印於瓶蓋上，乃目前較可取的位置。至於#64，該公司會研究產品的包裝印刷，作出適當的調整，令營養標籤更易閱讀。

樣本#69、#97、#98及#100的生產商/分銷商表示，一直嚴格遵守香港食物安全中心及其他市場對預先包裝食物標籤

的法例要求，亦持開放態度聆聽消費者的意見及建議，以改進其標籤設計及表達方式。有關樣本#69，該公司表示已詳細考慮《業界指引》的建議，由於技術可行性的緣故，現時資料印在樽蓋上的處理方式是最合宜。另外，該公司已將樣本#100的研究結果轉告生產商。

樣本#72、#80、#81的生產商表示，#72已於1月中旬轉用新標籤，調整了字體大小及印刷；#80現正改善標籤設計及物料，並會盡快編印；#81已於去年9月初轉用新標籤設計，使用新字體顏色

及印刷袋。

樣本#77的生產商表示於本年1月中換上新的營養標籤。

樣本#78的生產商表示正計劃更改標籤。

樣本#84的進口商表示，會要求供應商作相應研究及作出適當改善，一切盡量符合法例要求。

樣本#93的生產商表示，現正對產品包裝進行重新設計，新包裝將於未來數月推出，變動包括：更改包裝設計、改變營養標籤語言及加大字體。