

知っておきたい保健機能食品

加工食品や生鮮食品は、要件を満たすことで、機能性の表示をすることができます。機能性表示が認められている食品は保健機能食品といい、栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類のみで、健康の維持や増進に役立つ働きを表示することが認められています。

医薬品	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品	一般食品 (いわゆる健康食品を含む)
-----	--------	---------	---------	-----------------------

保健機能食品
(機能性を表示することができる食品)

食品は、高血圧や糖尿病など特定の病名を出して、病気予防や治療効果をうたうことは、健康増進法第65条で禁止されています。

保健機能食品とは？

それぞれの食品にどのような特徴があるか、ご紹介します。

栄養機能食品

1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)がどうしても不足してしまう場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めたルール(食品表示基準)に従って、機能性等を表示することができます。



表示例1

栄養機能食品(ビタミンC)

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。

表示例2

栄養機能食品(カルシウム)

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

特定保健用食品 (通称:トクホ)

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「お腹の調子を整える」「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については、国が審査を行い、消費者庁長官が食品ごとに許可しています。許可を受けた食品には許可マークが表示されます。

表示例1

(関与成分:ビフィズス菌)

おなかの調子を整えます。

表示例2

(関与成分:難消化性デキストリン)

糖の吸収を穏やかにします。



機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に、安全性や機能性の根拠に関する情報、健康被害の情報収集体制など必要な事項が、商品の販売前に事業者より消費者庁長官に届け出られます。特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。



表示例1

(機能性関与成分:ルテイン、アスタキサンチン...)

目の健康をサポート

表示例2

(機能性関与成分:難消化性デキストリン)

糖の吸収を穏やかにします。

届け出られた情報は、消費者庁のウェブサイトで公開されます。

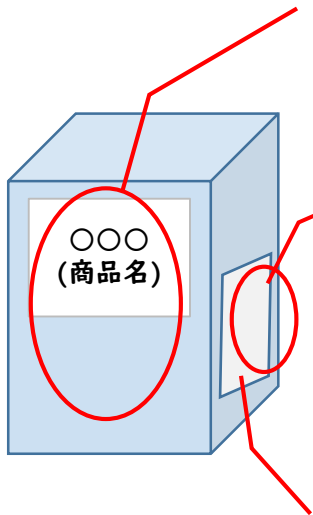
▶ 保健機能食品の比較

	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品
施行年	2001年	1991年	2015年
対象食品	食品全般(生鮮食品・加工食品・錠剤・カプセル(一部除く))		
責任の所在	事業者	国	事業者
評価	事業者が食品表示基準を遵守し表示	国が有効性と安全性を個別に審査	事業者が有効性と安全性の科学的根拠を国へ届出
評価内容の確認	公開義務はない	公開義務はない	消費者庁のウェブサイトで公開
マーク・記号など	「栄養機能食品()」 ()内に栄養成分名を明記		容器包装の主要面に「機能性表示食品」「届出番号」を明記
対象者等	【摂取に注意が必要な対象者】 乳幼児・小児・妊娠3ヶ月以内の女性など、摂取に注意が必要な対象者もいる	病気ではない人が対象	疾病に罹患していない方(未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む。)及び授乳婦を除く。)を対象

パッケージを確認し、健康づくりに活用しましょう!

◆ポイント1: 保健機能食品の種類を確認

- 保健機能食品(栄養機能食品・特定保健用食品・機能性表示食品)ですか?
- 表示の内容を確認しましたか?あなたが必要だと思う(期待する)機能が表示されていますか?



◆ポイント2: 一日当たりの摂取目安量、摂取の方法を確認

- 摂取目安量や摂取の方法を守りましょう。たくさん摂取すればより多くの効果が期待できるというものではありません。

(表示例)

一日当たりの摂取目安量: 2粒
 摂取の方法: 水またはぬるま湯と一緒に召し上がりください

◆ポイント3: 関与成分等の含有量を確認

- 関与成分や栄養成分の量、熱量についても確認しましたか?

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとることが大切です。これらの食品を使うことをきっかけとして日々の食生活を見直してみることも必要です。また、過剰な摂取が健康を損なうこともありますので、摂取上の注意事項などもよく読み、日ごろの食生活と上手に組み合わせて、栄養成分等の適切な摂取にお役立てください。