



一人ひとりが介護予防を！

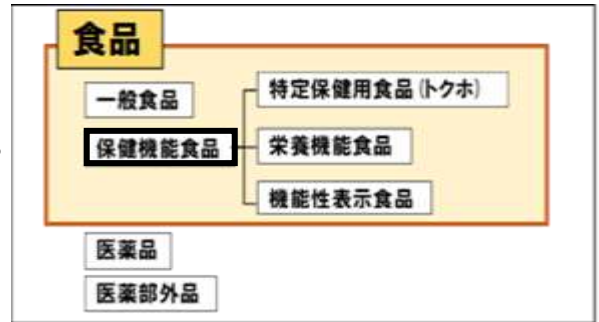
令和5年
2月号

保健機能食品について知ろう！

サプリメントや栄養補助食品など、一般的に「健康に良い」として売られている食品の全般を健康食品といいます。その中でも、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って、機能性が表示されている食品を「保健機能食品」といいます。

◎どんな種類があるのだろう

保健機能食品には、特定保健用食品(トクホ)、栄養機能食品、機能性表示食品の3種類があります。これら以外の食品には、食品の機能を表示することはできません。



<特定保健用食品(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、「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、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

容器に表示されたトクホマークが目印です。

(例:大塚製薬“カロリーメイト”、サントリー“伊右衛門特茶”など)



<栄養機能食品>

一日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、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、届出などをしなくても、国が定めた表現を用いて機能性を表示することができます。

(例:アサヒグループ食品“クリーム玄米ブラン”、サントリー“マルチビタミン&ミネラル”(サプリメント)など)

<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、安全性と機能性の根拠に関する情報等が消費者庁長官に届出されたものですが、特定保健用食品(トクホ)のように個別の許可を受けたものではありません。

(例:Yakult“ヤクルト1000”、江崎グリコ“カゴメマトジュース 食塩無添加”など)

◎活用方法

保健機能食品は、医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。したがって、まずは食生活を見直すことをおすすめします。その上で、必要であれば、健康の維持・増進のために上手に活用しましょう。

購入するときは、宣伝文句だけでなく、パッケージの表示をしっかりと確認し、自分に合ったものを選ぶようにしましょう。また、摂取時は表示を見て、摂取目安量や注意事項等を守り、何か異常を感じたら、すぐに医療機関に相談しましょう。

出典：保健機能食品について(消費者庁) https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_health_claims/
表示を確認して、保健機能食品を適切に利用しましょう(消費者庁)

問合せ:安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)