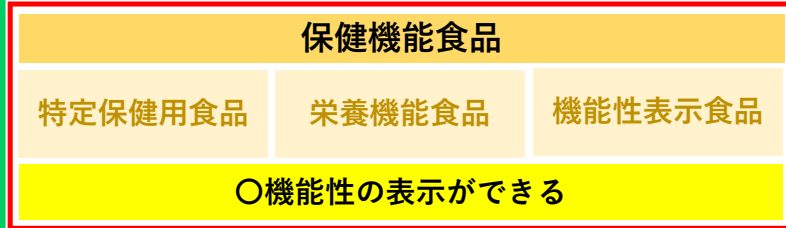





保健機能食品あれこれ



「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3種類、それぞれの違いを改めて確認してみましょう！

一般食品
(いわゆる健康食品含む)

×機能性の表示ができない



ポイント①




目に入りやすいキャッチコピーより、「成分」「機能性の内容」を確認する



許可表示 本品は、脂肪分解酵素を活性化させるクルセチン配糖体の働きにより、日常の身体活動による脂肪を代謝する力(脂肪の分解・消費)を高め、体脂肪を減らすのを助けます。また、健康づくりのために、歩数を増やすことが推奨されています。歩行などの活動を日々の生活に追加する時にも、本品を飲むことで体脂肪を減らすのを助けます。体脂肪が多めの方に適しています。
消費者庁許可(特定保健用食品) ●品名:

詳細な機能性の内容は、「届出表示」の項目を確認する



	内容	表示例
特定保健用食品 (通称：トクホ) 	健康の維持・増進について科学的根拠に基づいて認められ、具体的な効果について表示が許可されている食品。 表示されている効果や安全性について国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可している。	<ul style="list-style-type: none"> ●糖の吸収を穏やかにします ●血圧高めの方に適しています ●コレステロールの吸収を抑える働きがあります ●歯を丈夫で健康にします
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に、その補給・補完のために利用できる食品。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表現によって機能性を表示することができる。	<ul style="list-style-type: none"> ●カルシウムは、歯や骨の形成に必要な栄養素です ●カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です ●鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です
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。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたもの。ただしトクホとは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではない。	<ul style="list-style-type: none"> ●体に脂肪がつきにくい ●血圧が高めの方に ●糖の吸収を抑えます ●一時的なストレスの軽減

ポイント②

「1日当たりの摂取目安量」を確認する。
※必ずしも「内容量」と同じではない



商品の「許可表示」(例：1日1本)の通りに摂取する。



ポイント③

容器包装の「摂取をする上での注意事項」を確認する



【摂取をする上での注意事項】
「本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進されるものではありません」等、その食品を摂取する上での注意事項を確認する。



保健機能食品には必ず「食生活は、主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを」と表示されています。

参照：消費者庁HP