

健康食品って何なん？

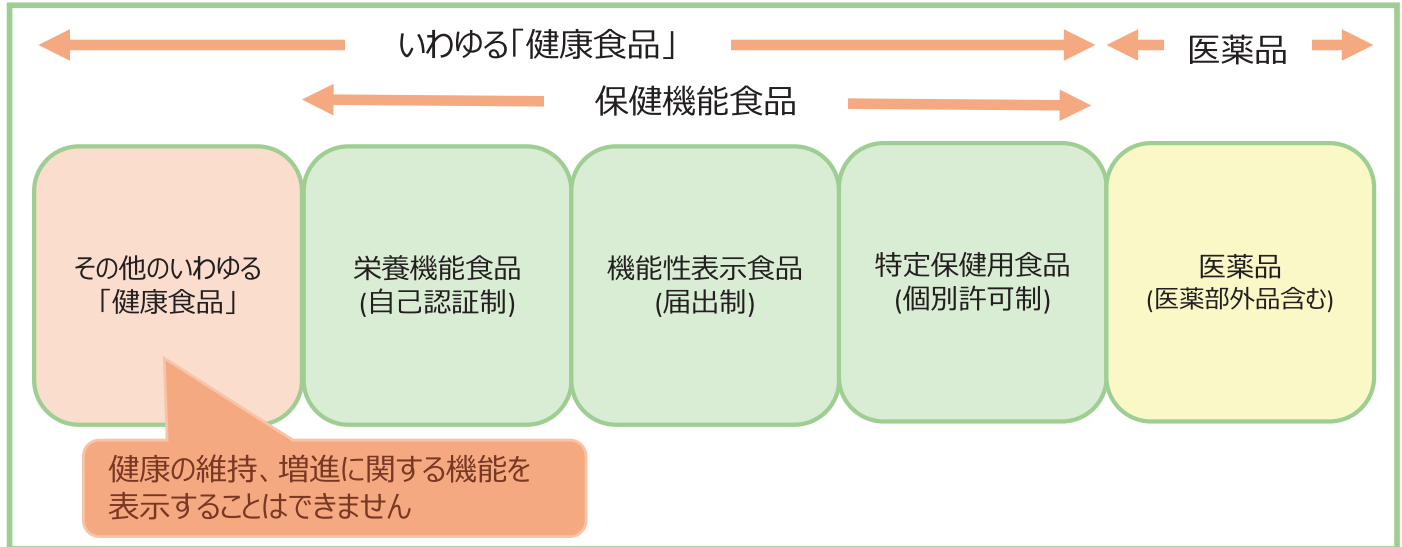


©2014 大阪府もずやん

いわゆる「健康食品」と呼ばれるものは、法律の定義はありません。

医薬品以外で、口から摂取する、健康の維持・増進に役立つことを表示して販売したり、そのような効果を期待して摂られている食品全般を指しています。

そのうち、国が定めた安全性や有効性についての基準等を満たした「保健機能食品制度」があります。



保健機能食品って何なん？

「保健機能食品制度」に従って、「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、食品の機能が表示されている食品です。

保健機能食品には「栄養機能食品」「機能性表示食品」「特定保健用食品」の3種類があります。

栄養機能食品

- ・自己認証制
- ・栄養成分の機能について国が定める定型文で表示されています。

栄養機能食品
(ビタミンC)※



※括弧 () 内には、ビタミンC、カルシウムなど栄養成分名が入ります。

機能性表示食品

- ・事業者責任で表示(国への届出制)
- ・健康の維持・増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。

機能性表示食品
届出番号〇〇〇



特定保健用食品 (トクホ)

- ・国による個別許可
- ・健康の維持・増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。



トクホ
には
マーク
あり

一般食品 や その他のいわゆる「健康食品」

「健康補助食品」や「栄養調整食品」などと表示があっても、健康維持・増進に関する機能をパッケージに表示することはできません。

どこ見ればいいん？



成分や機能性の内容

栄養機能食品：国が定めた栄養成分の機能

例「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：消費者庁に届け出た機能性

例「機能性関与成分△△には□□する機能があることが報告されています。」

特定保健用食品(トクホ)：消費者庁に許可を受けた保健の用途

例「本製品は、〇〇が含まれているため、便通を改善します。」

成分は、栄養成分表示の
近くに表示されてるで！



1日あたりの摂取目安量

必ずしも内容量と同じとは
限らへんで！



1日当たりの摂取目安量：3本

機能性の効果を期待するには、
「1日あたりの摂取目安量」の
量を摂取することがポイント！

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、より健康が増進するものではありません。

1日の摂取目安量を守ってください。」等、その食品を摂取する上での注意事項が表示されています。



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。
1日当たりの摂取目安量よりも多く摂取することで、より高い効果が得られるものではありません。

まず、自分の食事ふりかえてみいひん？

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。

主食、主菜、副菜をそろえた
食事が大事な！



副菜

野菜、海藻、きのこなどを
主な材料にした料理です。
ビタミン、ミネラル、食物繊維
などを多く含みます。



主菜

魚、肉、卵、大豆を
主な材料にした料理です。
たんぱく質や脂質を
多く含みます。



主食

ご飯、パン、麺などの穀物
を主な材料にした料理です。
炭水化物を多く含みます。



消費者庁 健康食品

検索 🔍