



保健機能食品について

○保健機能食品とは??

いわゆる「健康食品」と呼ばれるもののうち、一定の条件を満たした食品を「保健機能食品」と称します。



○保健機能食品の利用のポイント

①「成分」と「機能性の内容」を確認

目に入りやすいキャッチコピーだけで判断するのではなく、表示されている成分や機能性を確認しましょう。

②1日当たりの摂取目安量を確認する

商品の効果を期待するために、表示通りの量を摂取しましょう。必ずしも内容量=摂取目安量とは限りません。

③摂取する上での注意事項を確認する

保健機能食品は、疾病の治療や予防のために摂取するものではなく多量摂取したとしても、より高い効果が得られるものでもありません。

○バランスの取れた食生活を心がける

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。



保健機能食品の活用方法

保健機能食品とは、国が定めた安全性や有効性に関する基準に従って食品の機能が表示されている食品のことです。保健機能食品以外の食品には、食品の機能を表示することはできません。

○保健機能食品の種類

栄養機能食品

1日に必要な栄養成分が不足しがちな場合にその補給のために利用できる食品。

科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準含んでいれば、栄養成分の機能を表示することができる。

特定保健用食品

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、「特定の保健の用途」を表示することについて消費者庁長官の許可、承認を受けた食品



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示した食品。国への届出制で、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではない。

○パッケージを確認してみましょう

保健機能食品に義務付けられている表示の一部を紹介します。

栄養機能食品（栄養成分名）、特定保健用食品、機能性表示食品のいずれかの表示

食品、栄養成分の機能

例) カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。
おなかの調子を整える。

<食品には不適切として薬事法で禁止されている表現>

- ×便秘がなおる（病気の治療・予防を目的とした効果）
- ×体力増強（身体の機能の増強を主たる目的とする効果）
- ×副作用はありません（医薬品的な効果の暗示）

摂取方法

例) そのまま嚙んでお召し上がりください。

1日1本を目安に目安にお召し上がりください。

摂取する上での注意事項

- ・ 疾病の診断、治療、予防を目的としたものではない。
- ・ 体調に異変を感じた際は速やかに摂取を中止し医師に相談する。
- ・ 疾病のある方、未成年者、妊産婦、授乳中の方を対象に開発された商品ではありません。 など

バランスの取れた食生活の普及啓発を図る文言

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」



○保健機能食品の上手な活用方法

自分の食生活を振り返る



普段の食事内容を把握し、どのような栄養素が足りないかを調べておきましょう。足りない栄養素があれば、それを補える栄養素の摂取を考えます。

健康診断の結果をチェックする



健康診断の結果をしっかりとチェックしていますか？自分の体がどのような状態かを把握しましょう。正常でない項目がある場合、それを改善できる保健機能食品の摂取を検討するのもよいでしょう。

一日当たりの摂取量を守る



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。過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。パッケージをよく確認しましょう。

保健機能食品だけに頼らない



保健機能食品を摂取するだけで健康を維持・増進することはできません。主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事と適度な運動を心がけることが大切です。

Q.トクホのお茶を飲めば血圧が下がる？



保健機能食品(特定保健用食品)を摂取しただけでは血圧を下げることは期待できません。食事・運動に気をつけた上で保健機能食品を取り入れることでより効果を発揮することができます。