

## 4 保健機能食品について (特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品)

健康食品の中には、国の定めに従って、機能や安全性に関するいろいろな情報が表示されている食品があるのよ。 **ホント!**

健康食品には、保健機能食品とそれ以外のいわゆる健康食品が含まれます。

保健機能食品には、国の定めに従って機能や安全性に関する様々な情報が表示されています。このため、保健機能食品制度について理解を深めることは、健康食品を利用する上で重要なことです。★

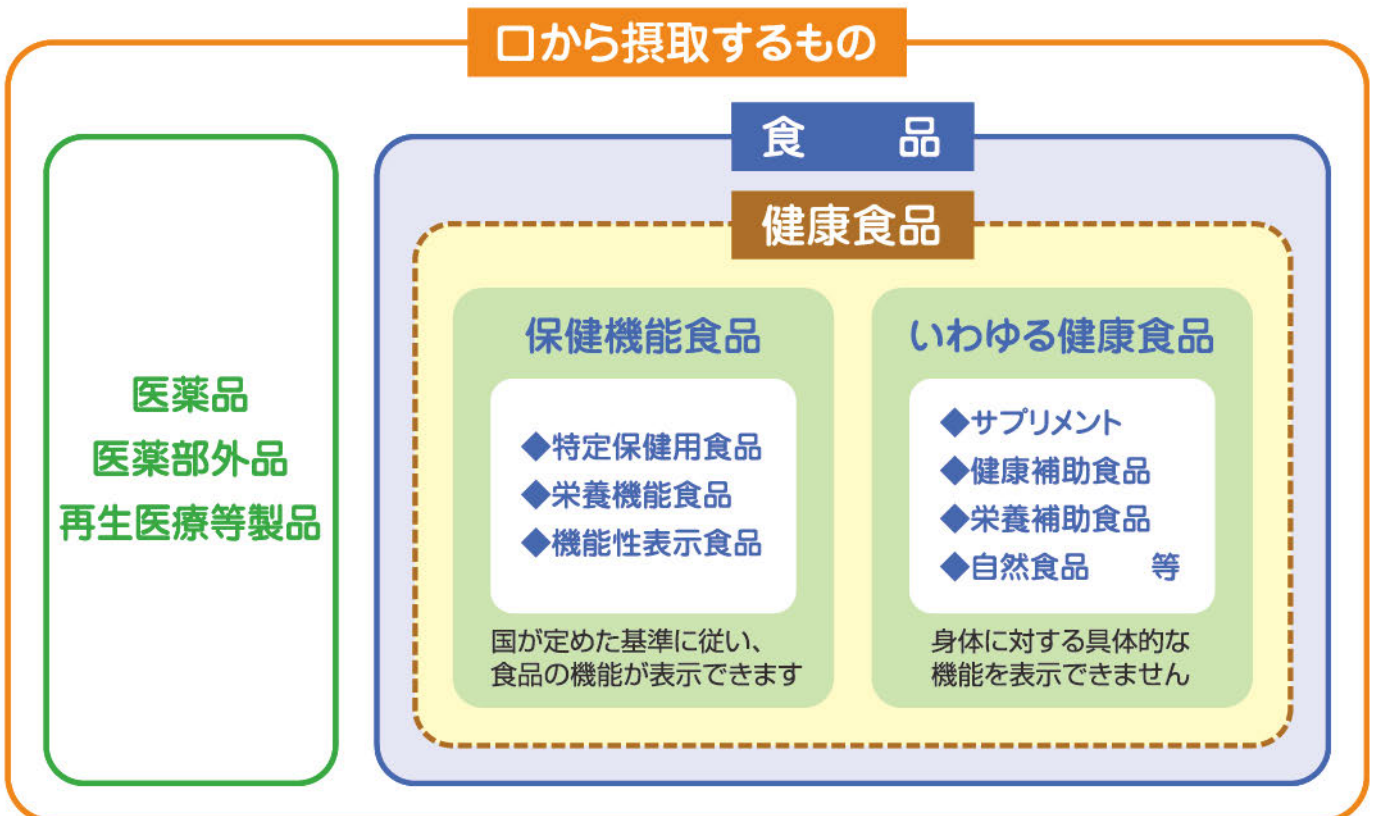
★健康食品を安全に利用するためのポイント8

### 【保健機能食品制度とは】

保健機能食品制度は、消費者が安心して食生活の状況に応じた食品の選択ができるよう、適切な情報提供をすることを目的とした制度です。保健機能食品は、疾病に罹患していない人を対象とした食品で『特定保健用食品』、『栄養機能食品』、『機能性表示食品』の3つのカテゴリーに分類され、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って、食品の機能が表示されています。

機能の他にも「1日当たりの摂取目安量」、「摂取の方法」、「摂取する上での注意事項」等も表示されています。正しく利用するために、機能性の宣伝文句やキャッチフレーズ以外の表示内容も確認しましょう。

### 口から摂取するもの



## 【特定保健用食品】

特定保健用食品は、科学的根拠に基づき、「おなかの調子を整える」、「コレステロールが高めの方に適する」など特定の機能を表示した食品です。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。

## 【特定保健用食品の表示例】

商品名：○○○

名称：△△△△△  
原材料名：△△（国内製造）、…／…  
内容量：○○g（○袋入り）  
賞味期限：○○.○○.○○  
保存方法：○○○○○  
製造者：△△株式会社  
東京都○○市××○-○

消費者庁許可  
特定保健用食品

特定保健用食品

- 許可表示：○○○には□□□が含まれているため、便通を改善します。おなかの調子を整えたい方やお通じの気になる方に適しています。
- 1日当たりの摂取目安量：1日当たり1袋を目安にお召し上がりください。
- 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。

<栄養成分表示>（1袋当たり）  
エネルギー○○kcal、たんぱく質○○g、脂質○○g、  
炭水化物○g、食塩相当量○.○g  
関与成分：□□□ △△mg

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

特定保健用食品にはマークが必ず表示されています。

※特定保健用食品の審査で要求される有効性の科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認される食品には、条件付き特定保健用食品のマークが表示されます。



消費者庁長官の許可を受けた特定の保健の目的が期待できるという、食品の機能が表示されています。

機能に関与する成分の量が表示されています。

## （認められた機能表示例）

- おなかの調子を整える
  - コレステロールが高めの方に適する
  - 血圧が高めの方に適する
  - 血糖値が高めの方に適する
  - ミネラルの吸収を助ける
  - 食後の血中の中性脂肪を抑える
  - 虫歯の原因になりにくい
  - 歯の健康維持に役立つ
  - 体脂肪がつきにくい
  - 骨の健康が気になる方に適する
- 等

## 4 保健機能食品について (特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品)

### 【栄養機能食品】

栄養機能食品は、1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(国が定めた上限・下限値の範囲)を含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって栄養成分の機能を表示することができます。

現在は、脂肪酸、ミネラル、ビタミンのうち下の表に示された20種類の栄養成分が対象となっています。

#### 栄養機能食品の表示の対象となる栄養成分

脂肪酸	n-3系脂肪酸
ミネラル	亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン	ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンA、ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ビタミンB <sub>6</sub> 、 ビタミンB <sub>12</sub> 、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸

基準が定められていない栄養成分(上記以外の成分)は、栄養機能食品として機能の表示を行うことはできません。

### 【栄養機能食品の表示例】

**商品名：○○○ 栄養機能食品(カルシウム・鉄)**

- ・カルシウムは、骨や歯の形成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。

<p>名称：○○○            原材料名：○○(国内製造)、…/…            内容量：40g(120粒)            賞味期限：○○.○○.○○            保存方法：高温多湿を避けて保存            製造者：△△株式会社            東京都○○市××○-○○</p>	<p style="text-align: center;">栄養成分表示 [3粒(1g)当たり]</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td style="text-align: right;">3kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td style="text-align: right;">0.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td style="text-align: right;">0g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td style="text-align: right;">0.6g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td style="text-align: right;">0g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td style="text-align: right;">410mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td style="text-align: right;">3.4mg</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	3kcal	たんぱく質	0.2g	脂質	0g	炭水化物	0.6g	食塩相当量	0g	カルシウム	410mg	鉄	3.4mg
エネルギー	3kcal														
たんぱく質	0.2g														
脂質	0g														
炭水化物	0.6g														
食塩相当量	0g														
カルシウム	410mg														
鉄	3.4mg														

●1日当たりの摂取目安量：3粒

●摂取方法：1日当たり3粒を目安に、お召し上がりください。

●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。

●栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2,200kcal)に占める割合：カルシウム60% 鉄50%

●調理又は保存方法：保存は高温多湿を避け、開封後はキャップをしっかり閉めてお早めにお召し上がりください。

●本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

栄養成分の機能が表示されています。表示できる機能は、栄養成分ごとに定められています。

栄養機能食品は1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分の量が、当該栄養成分の1日に必要な目安量に対して、どの位の割合を占めるのか示されています。

※この他、特定の対象者に対し注意を必要とする場合は、その旨の記載が必要です。

## 【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を表示した食品です。販売前に、安全性及び機能の根拠に関する情報などが消費者庁長官に届出されたものです。届出情報を消費者庁のウェブサイトで確認することができます。

特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査及び許可を受けたものではありません。

## 【機能性表示食品の表示例】

### パッケージ表

**機能性表示食品**  
届出番号▲▲

---

**〇〇〇(商品名)**

[届出表示]  
本品には◇◇が含まれるので、  
□□の機能があります。

本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

主要面に「機能性表示食品」と「届出番号」が書かれています。

科学的根拠を基にした機能性について、消費者庁長官に届け出た内容が表示されています。  
※特定の保健目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)内容が表示されています。

### パッケージ裏

名称：◇◇◇◇◇  
原材料名：◇◇(国内製造)、…/…  
内容量：90g(1粒500mg×180粒)  
賞味期限：欄外下部に記載  
保存方法：直射日光、高温多湿の場所を避けて保存してください。  
製造者：△△株式会社  
東京都〇〇市××〇-〇〇

栄養成分表示 (1日当たりの摂取目安量 [2粒] 当たり)	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g

機能性関与成分：◇◇ ×mg

賞味期限：〇〇.〇〇.〇〇

- 1日当たりの摂取目安量：2粒
- 摂取方法：水又はぬるま湯と一緒にお召し上がりください。
- 摂取上の注意：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。
- 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- 本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む。)及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。
- 疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。
- 体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

●お問合せ先：××株式会社  
〒△△△-×××× 東京都〇〇市△△△  
0120-×××-×××

「機能性表示食品」は医薬品ではありません。疾病のある方、医薬品を服用中の方は、必ず医師、薬剤師に相談してください。

1日の摂取目安量当たりの栄養成分表示、機能性関与成分含有量が表示されています。