

食育だより

Vol.48



2024年5月

機能性が表示されている食品を多く見かけます。それらを保健機能食品といいます。食品の表示を正しく理解し、食生活に役立てましょう。

保健機能食品

ってなに？



保健機能食品

栄養機能食品 (●●※)

・国が定める定型文で栄養成分の機能が表示されています。

※1



※ ●●には、カルシウム、ビタミンCなどの栄養成分名が表示されています。

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。



トクホにはマークがあります。

※2

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。

※3



一般食品

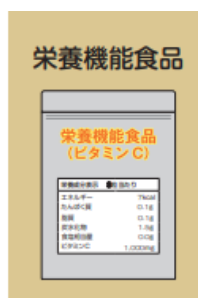
栄養補助食品、健康補助食品、栄養調整食品・・・など

・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。

保健機能食品は医薬品ではなく食品であるため、基本的に疾病名の表示をしたり、病態の改善に関する表示をしたりすることはできません。(トクホは例外もあり) 形状が錠剤等であっても分類が食品のものもあります。表示されているものの、その根拠を確認しましょう。

また、「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを。」をというような文言の表示が義務付けられています。健康の維持増進にはバランスの良い食生活を始めとした生活習慣の見直しが必要です。保健機能食品が健康へのきっかけとなるとよいですね。

※1 栄養機能食品として表示可能な栄養成分



脂肪酸	n-3系脂肪酸
ミネラル類	亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン類	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、 ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、 ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、 ビタミンK、葉酸

ほんの一例ですが 商品名と栄養成分です

ミロ — カルシウム、鉄、ビタミンD

ダノンヨーグルト — ビタミンD、ビタミンB1

バランスパワーピスタチオ — カルシウム、鉄

*製品には、「栄養機能食品(〇〇)」と表示されています。

*表示可能な栄養成分と、それ以外の栄養素も並べて書いてあることもあるので表示を隅々までみましょう。

※2 特定保健用食品の許可マーク

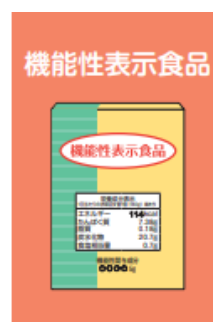


特定保健用食品 (トクホ)



※3 機能性表示食品が持つはたらきの例

- 体脂肪を減らす
- 血糖値の上昇を抑える
- 血圧を下げる
- 腸内環境を改善する
- ストレスや疲労感を軽減する
- 記憶力を維持する
- 関節の動きをサポートする など



ほんの一例ですが 商品名と機能性関与成分名です

カゴメマトジュース食塩無添加 — リコピン、GABA

からだ十六茶 — 難消化性デキストリン、葛の花由来イソフラボン

乳酸菌ショコラ — 乳酸菌プレビスT001株

明治スキンケアヨーグルト素肌のミカタ

— SC-2 乳酸菌、コラーゲンペプチド、スフィンゴミエリン

コレステヘルプ — 米紅麴ポリケチド

詳しくは消費者庁ホームページ 保健機能食品ってなに？

URL https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_health_claims

* イラストは消費者庁ホームページより引用しています。