

健康だより

保健機能食品について

食品の表示って
どうしてあるの？



食品の内容を正しく
理解して安全なものを選
ぶためには大切な
情報源なんじゃ。

健康食品制度の歴史

昭和59年から61年に研究の成果として、「機能性表示食品」の概念が生まれました。

その後、機能性を分かりやすく表示した商品の選択肢を増やし、消費者の私たちが商品の正しい情報を得て
選択できるよう、平成27年4月に「機能性表示食品制度」がはじまりました。

特定保健用食品（トクホ）



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て
いる食品です。

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。

製品には、許可マークと許可表示が表示されています。

2023年4月18日現在、1065品目が許可・承認を受けています。

トクホは特徴的な
マークがありますね！



こんな表示みたことありますね

「血糖・血圧・血中のコレステロール
を正常に保つ」
「おなかの調子を整える」
「骨の健康に役立つ」



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
食品です。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です。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を受けたものではありません。

※トクホで出来なかった機能表示が可能
(例：肌の水分、視機能など)

届出総数は2023年5月末時点で7000件を超えています。

1日当たりの摂取目安量を摂取
した場合、どのくらいの
機能性関与成分が摂取できる
かが分かります。

1日当たりの摂取目安量や摂取
方法を守り、注意事項をよく
確認しましょう。

医薬品ではありません！
疾病名の表示や病態の改善に
関する表示はできません。
疾病のある方や薬を内服され
ている方は必ず医師・薬剤師
にご相談ください。

事業者にお問い合わせ、
又は連絡することができる
よう電話番号が表示されて
います。

栄養機能食品

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。

既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当該栄養成分の
機能を表示することができます。

製品には、「栄養機能食品（○○）」と表示されています。



消費者庁 知っておきたい食品の表示

「届出番号」や「届出表示」を使って検索
すると、安全性や、機能性に関する詳しい
情報を確認することができます。



機能性表示食品の表示には何が書かれている？

機能性表示食品

届出番号△△

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。

どんな目的が期待できるのか
届け出た内容が表示されてい
ます。

きちんと食事をした上で摂取。
バランスのよい食生活の大切さ
を知っていただくための表示。

「食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、 食事のバランスを。」

名称	○○
原材料名	◎◎◎、△△
内容量	90g
賞味期限	2024.6.20
保存方法	直射日光を避けて保存
製造者	株式会社○○ 東京都△△区□□

機能性関与成分◇◇ mg

- 一日当たりの摂取目安量：2粒
- 摂取の方法：水またはぬるま湯と一緒にお召し上がりください。
- 摂取する上での注意：本品は、多量摂取すること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、治癒、予防を目的としたものではありません。
- 疾病に置換している者、未成年者、妊産婦及び授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。

お問い合わせ先：0120-XXX-XXX

健康食品と医薬品の違い

医薬品は全てGMP(Good Manufacturing Practice適正製造規範)に基づき、一定の品質が確保された製品として製造されています。
一方で、健康食品の多くはGMPに基づく製造はされていません。医薬品と同じ成分の記載があっても、含有量が微量であったり、医薬品とは利用目的や利用方法が異なっていることもあります。

健康食品を利用するときに確認したいポイント

たくさん飲めば効果がある？



錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりがちです。
思わぬ健康被害を受けることがあるので、製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。
同様の製品との比較したり、利用状況を記録することも効果的です。

天然・自然由来のものが原料なら安全？

天然・自然由来の毒素は無数にあります。健康食品としての使用は普通の食べ方とは異なるため、**予期しない影響が出ることもあります。**
また、高価な製品ほど効果があるとは限りません。
製品の品質が確認できる問合せ先が明記してあるか、確認しましょう。

一次的な体調不良は効果の証拠？

体調がよくなる過程で一時的に体調が悪くなるような症状は、健康食品では起こらないとされています。
自己判断での医薬品との併用は避け、**不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。**

体験談は信用できる？

誰でも同じ効果がでるとは限りません。

宣伝のため、都合の良い内容のみを掲載している場合もあります。
広告のキャッチコピーや体験談のみを信用するのではなく、**自分自身で、製品の安全性や有効性について、正確な情報を調べてみましょう。**

違法健康食品に注意



インターネットの普及により、国内外から健康食品を手軽に入手できるようになりました。インターネットは大変便利ですが、一方で、購入前に製品の品質を十分に確認することができません。

違法な健康食品（無承認無許可医薬品）を購入してしまう危険もあります。

- 「手に取って製品を見るができない」
- 「表示されている詳細な点を確認できない」
- 「対面で質問できない」などの欠点があることを覚えておきましょう。

ダイエット薬？

近頃、減量目的として、健康な人が糖尿病治療薬等を使用する事例が増えています。
医師による処方だとしても、ダイエット目的で使用し重大な副作用が生じた場合は、本体の用法・用量及び使用上の注意に従った使用ではないため、**医薬品副作用被害救済制度の対象外**です。

医薬若しくは歯科医薬又は病院若しくは診療所に関する広告等に関する指針（医療広告ガイドライン）



健康被害を受けて、機能性表示食品の取り扱いが見直されています。

あまりよく分からない製品を品質の確認ができないままインターネットで購入することについては慎重な検討が必要です。



健康食品の選択や利用は消費者の自由じゃ。自己判断で利用できるからこそ知っておくことが大切じゃ。