

# 保健機能食品を知って正しく利用しよう

健康志向の高まりからさまざまな健康食品をスーパーやコンビニなどで見かける機会が増えました。健康食品と言ってもいろいろな種類があることをご存じですか。そこで今回は保健機能食品の分類や表示、上手な付き合い方について詳しく紹介します。

■問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課  
☎962-5151(直)

## 保健機能食品ってなに？

特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品、この3つをまとめて「保健機能食品」と呼びます。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る食品です。

## ●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、特定の保健用途の表示が許可されている食品です。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。トクホにはマークがあります。



## ●栄養機能食品

一日に必要な栄養成分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量含むもので届出せずに国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

## ●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性を表示した食品です。販売前に消費者庁長官へ届出したもので、個別審査を受けたものではありません。



## 保健機能食品を正しく利用するポイント

《宣伝文句やキャッチフレーズだけではなく商品の表示を確認しましょう。》

栄養成分の量及び熱量、1日当たりの摂取目標量、摂取の方法、摂取する上での注意事項が表示されています。正しく利用するために必要な内容ですので、必ず容器包装の表示を確認しましょう。

《保健機能食品は医薬品とは異なり、病気の治療や予防のために摂取するものではありません。》

(例)食後血糖値の上昇をおだやかにする→糖尿病の治療薬ではない

薬を服用している場合は医薬品との相互作用が生じる可能性がありますので主治医に相談しましょう。

食生活の基本は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを

主食、主菜、副菜がそろっていると、色々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。食生活を見直すことが第一です。その上で、保健機能食品を健康維持増進のために上手に役立てましょう。

