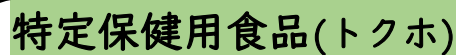


～保健機能食品とは？～



- ✓消費者庁長官が食品ごとに許可
- ✓許可証票（トクホマーク）



←トクホマークの表示

特定の保健の目的が期待できる旨の表示
(保健の用途の表示)



- お腹の調子を整える
 - コレステロールの吸収を抑える
 - 食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにする
- 等の表示が挙げられる

榮養機能食品

- ✓決められた栄養成分の量を含む
- ✓国が定める定型文で表示

- 脂肪酸(1種類) : n-3系脂肪酸
- ミネラル類(6種類) : 亜鉛、カルシウムなど
- ビタミン類(13種類) : ビタミンA、ビタミンCなど

〈栄養成分の機能(例)(国が定める定型文)〉

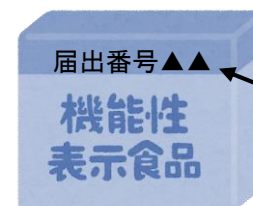
カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。



鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。

機能性表示食品

- ✓販売前に消費者庁長官へ届出
- ✓トクホ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ない



届出番号が
表示されています

消費者庁のウェブサイトで、安全性や機能性の根拠など事業者が届け出た情報が公開されています。

参考：消費者庁 保健機能食品についてのパンフレット等

保健機能食品を正しく理解しよう②

～保健機能食品を正しく利用するポイント～



1 目に入りやすいキャッチコピーよりも「**機能性の内容**」と「**成分**」を確認しましょう。

詳細な機能性の内容は、
【**届出表示**】という項目を確認

【**届出表示**例】

本品には茶カテキンが含まれています。茶カテキンはBMIが高めな人の内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。

【届出表示】
機能性表示食品

対象者など、自分に適した製品かを確認！

2 1日あたりの摂取目安量を確認して摂取しましょう。必ずしも内容量と同じとは限りません。



【1日当たりの摂取目安量例】
お食事ごとに1本を、1日当たり3本を目安にお飲みください。
内容量：350ml

表示されている効果を期待するには、
1日当たり3本を摂取する必要があります。

3 容器包装の摂取する上での注意事項を確認しましょう。

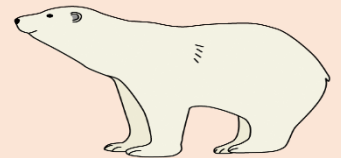
【**摂取をする上での注意事項**例】

「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。」

★保健機能食品は医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではない。

★1日当たりの摂取目安量よりも多く摂取することで、より高い効果が得られるものではない。

保健機能食品は、健康の維持・増進のために活用することができますが、
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスも大切です。



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の維持増進のために上手に役立てましょう。



もっと詳しく知りたい方は
消費者庁HPへ

消費者庁 保健機能食品

検索