

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)

健康食品の中にも、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書かれている製品があるのよ。

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

【特定保健用食品】

おなかの調子を整えるなど、特定の保健の用途に利用される食品です。申請に基づき、国が製品ごとに有効性と安全性を審査して、その上で期待できる機能等の表示が認められます。

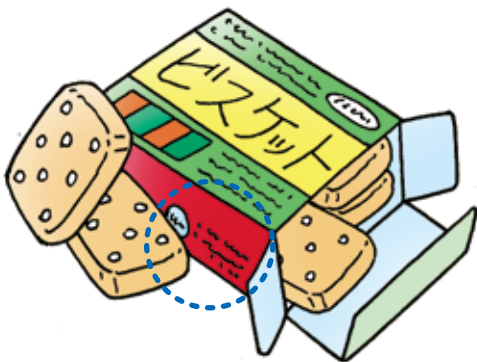
主に生活習慣病(※)予備群や、健康に不安がある人が利用の対象となっています。摂取により期待できる効果、適切な摂取量、過剰摂取による影響が製品情報として表示されています。

※生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されていて、代表的な病気としては、高脂血症・高血圧・糖尿病・心筋梗塞・動脈硬化・脳梗塞・癌などがあります。

〈認められた表示例〉

- おなかの調子を整える
- 血圧が高めの方に適する
- コレステロールが高めの方に適する
- 血糖値が気になる方に適する
- 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

特定保健用食品の表示例



〈許可表示内容〉

このビスケットは、〇〇を含んでいるため、食生活で不足しがちな食物繊維が手軽に摂れ、お通じを良好に保つことに役立ちます。

● 摂取上の注意事項

一度に多量に摂りすぎると、おなかやゆるくなることがあります。
一日の摂取量を守ってください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

特定保健用食品には、特保マークがつけられています。



条件付特定保健用食品には、条件付特保マークがつけられています。

