

食 品

健康食品

- 保健機能食品
- ・ 特定保健用食品
 - ・ 栄養機能食品
 - ・ 機能性表示食品

いわゆる健康食品

いわゆる健康食品には身体に対する具体的な効果を表示できません。



これら保健機能食品は、機能や安全性に関するいろいろな情報が表示されているから、健康食品を選ぶ上で参考にしてきさるだろう。

【栄養機能食品】

適切な食生活を送ることが難しく一日に必要な栄養成分をとれない場合に、その補給・補完のために利用する食品です。

現在は、脂肪酸、ミネラル、ビタミンのうち右の20種類の栄養成分が対象となっており、これらの成分を一定量（国が定めた上限・下限値の範囲）含む場合に栄養成分の機能を表示することができます。

また、特定保健用食品と異なり、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。

栄養機能食品の表示の対象となる栄養成分

（平成28年3月現在）

脂肪酸（1種）：n-3系脂肪酸

ミネラル：亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム（6種）

ビタミン：ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、（13種） 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

栄養機能食品の表示例

栄養機能食品（カルシウム）

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

商品名○○○○

栄養成分表示 (1本 [120ml] あたり)	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g
カルシウム	400mg

カルシウムの1日当たりの栄養素等表示基準値(18才以上、基準熱量2200Kcal)に占める割合は58%

1日当たり1本を目安にお飲みください。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。

本品は、特定保健用食品と異なり、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。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



栄養機能食品には、栄養成分の機能や注意事項のほかに、1日当たりの摂取目安量や1日に必要な栄養成分量に対する含有量の割合など、利用する際に参考となるいろいろな情報が書かれています。