

## 4 特定保健用食品・栄養機能食品について

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。

ポイント!

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。

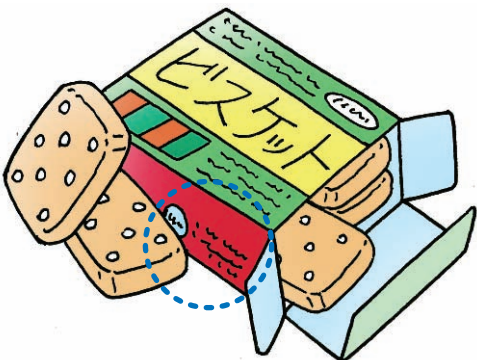
主に生活習慣病(※)予備群や、健康に不安がある人が利用の対象となっています。摂取により期待できる効果、適切な摂取量、過剰摂取による影響が製品情報として表示されています。

※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、おなかが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。



## 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

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できるだろう。

### 【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、ビタミン、ミネラルのうち右の17種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 対象となっている栄養成分

（平成18年7月現在）

ビタミン：ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、  
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、葉酸  
ミネラル：カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム、鉄

### 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

ナトリウム ○○mg

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に  
占める割合は57%

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、消費者庁長官により個別審  
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、摂取目安量や1日  
分の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。