



タウン薬局が
お届けする **健康コラム**

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



知っておきたい機能性表示食品について

(管理栄養士 長尾)

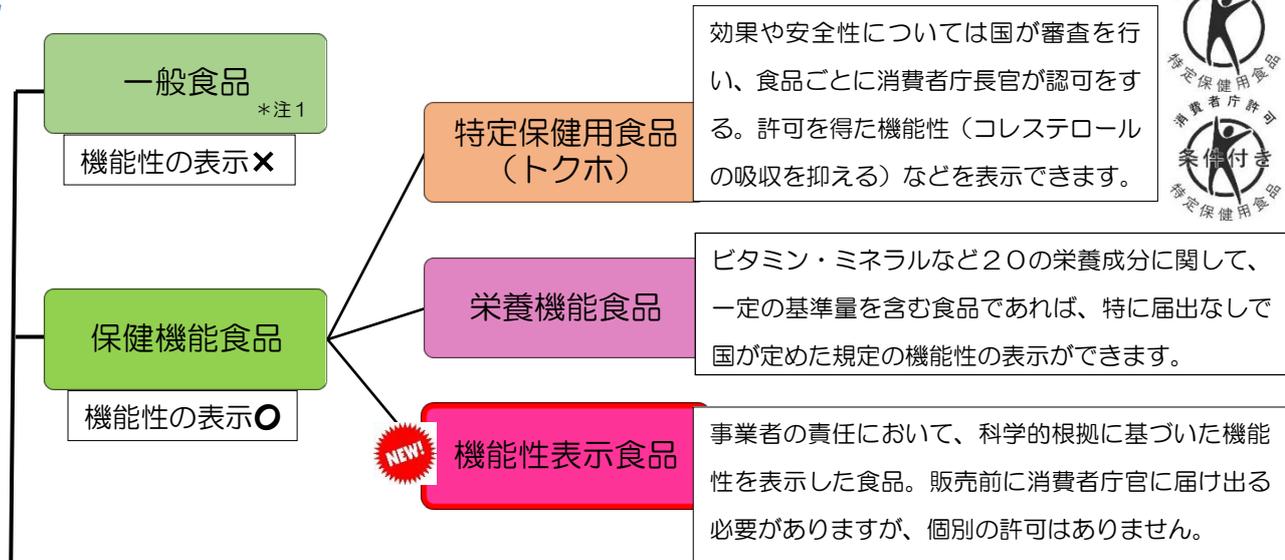
平成 27 年 4 月に新しく「機能性表示食品」制度がスタートしました。

健康に与える効果（機能性）を表示することができる食品は、これまで国が個別に認可した「特別保健用食品（トクホ）」と国の規格基準に適合した「栄養機能食品」に限られていました。「機能性表示食品」は個別の審査がなく、機能性を分かりやすく表示することで消費者の商品の選択肢を増やすことができるようにした制度です。



<機能性を表示できる食品の区分と概要>

食品



*注1: 栄養補助食品、健康補助食品、栄養調整食品といった表示で販売されている食品は一般食品です。

医薬品

医薬部外品



機能性表示食品のメリット

1. 目的に応じて商品（食品）を選びやすくなる

特定保健用食品（トクホ）で表示されている部位は「歯、お腹、骨」だけですが、機能性表示食品は「目、皮膚、関節」など体のさまざまな部位について表示することが可能です。また、トクホでは認められていない「疲労、ストレス、睡眠」などの表示もできます。

2. 生鮮食品や農産物にも機能性が表示される

機能性関与成分が特定でき、作用するために効果的な量を摂取することができるのであれば、生鮮食品や農産物にも機能性が表示できます。「β-グルカン含有の大麦」があり、他にも「高リコピントマト」といった機能性野菜の開発も進んでいます

3. 安全性や機能性の根拠などに関する情報を知ることができる

機能性表示食品を販売する企業や生産者は、表示の根拠となる研究データやメカニズムを消費者に分かりやすく公開しなければなりません。そのため、消費者は選んだ商品がどのように効き、自分に適しているのかを確認することができます。

公開された情報は消費者庁のウェブサイトで確認することができます。



機能性表示食品の利用のポイント

食生活

- ・まずはご自身の食生活を振り返ってみましょう。
- ・食生活は、一汁三菜（主食・主菜・副菜）を基本に、食事のバランスをとることが大切です。

摂取量

- ・パッケージに表示してある注意喚起事項をよく確認し、一日に摂取する量の目安、摂取方法を守りましょう。
- ・たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるというものではありません。過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。

体調

- ・体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。
- ・パッケージには事業者の連絡先（電話番号）が表示されているので、商品による健康被害が発生した場合は連絡してください。

