

# バランスの取れた食事を基本とし、 保健機能食品を適切に利用しましょう

食品表示を活用して健康づくりに役立てたいですね！

**1** 会社の健康診断で、血圧が高めだと言われちゃったんだ。

あら。食生活を見直したほうがいいわね。

**2** こんなのを見つけたわよ。「血圧が高めの方に」って書いてあって、特定保健用食品ですって。

特定保健用食品は、商品にマークがついているんだよね？ 見たことがある気がするよ。

**3** 国が審査をして個別に許可を出している食品よね。しばらく続けて飲んでみたら？

1日1本飲めばいいのよ。コンビニやスーパーでも買えるし、これなら手軽に続けられそうだな。

**4** 「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」って書いてあるよ。毎日の食事も気をつけなとな。

食塩の量を減らすようにしたほうがいいわね。

**5 後日...** ほら、食塩が少ないしょうゆがあるのよ。買ってきたから見てみて！

「減塩」と表示してあるよ。食塩の量がふつうのしょうゆと比べて半分だって。でも、半分だからといって使い過ぎないようにしなとな。

**6** 食品を買う時に、どのくらいの食塩が含まれているか、栄養成分表示を見るといいわね。

食事に気をつけて、適度な運動もして、健康に過ごしたいなあ。

お問合せ先 消費者庁食品表示企画課 03-3507-8800 (代表)

## 栄養成分表示とは？

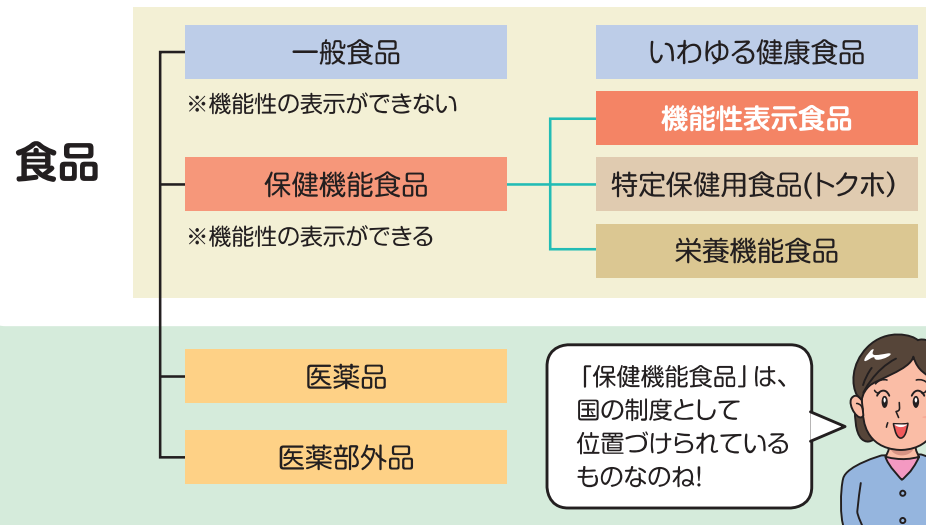
# 表示を確認して、 保健機能食品を適切に利用しましょう

血圧が高めの方に  
おなかの調子を整える  
食後の血糖値が気になる方に

どれを選んだらいいの？

## 保健機能食品とは

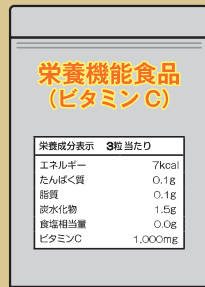
保健機能食品には栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類があります。国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。



## 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

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。

## 栄養機能食品



1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能を表示することができます。

栄養機能食品としての表示ができるのは次の成分です。基準が定められていない栄養成分(下記以外の成分)は、栄養機能食品として機能の表示を行うことはできません。

ミネラル類	亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン類	ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンA、ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ビタミンB <sub>6</sub> 、ビタミンB <sub>12</sub> 、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸
脂肪酸	n-3系脂肪酸

## 特定保健用食品 (トクホ)



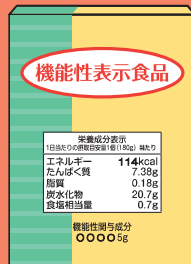
科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という、食品の機能が表示されています。



トクホには、必ずマークが表示されています。

## 機能性表示食品



事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。販売前に、安全性及び機能の根拠に関する情報などが消費者庁長官に届出されたものです。届出情報が消費者庁のウェブサイトで確認できます。

特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という、食品の機能が表示されています。

トクホとは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

保健機能食品を摂取する場合は、  
宣伝文句やキャッチフレーズだけでなく、  
商品の表示を確認しましょう。

栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品には、必ず次のことが表示されています。

正しく利用するために必要な内容ですので、必ず容器包装の表示を確認しましょう。

● 栄養成分の量及び熱量	食品に含まれるエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)やその他の栄養成分の量が表示されています。
● 1日当たりの摂取目安量	「1日当たり1粒」や「1日当たり1本」といった摂取目安量が表示されています。必ず確認し、1日の摂取目安量を守りましょう。
● 摂取の方法	「水に溶かしてお召し上がりください。」といった摂取の方法が表示されています。
● 摂取する上での注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「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。」</li> <li>・「一度に多量に摂りすぎると、おなかがゆるくなる場合があります。1日の摂取量を守ってください。」</li> </ul> といった注意事項が表示されています。

保健機能食品は疾病に罹患していない人を対象とした食品です。

- 保健機能食品は医薬品ではありません。
- 医薬品を服用されている方は医師、薬剤師に相談しましょう。

・医師から医薬品を処方されている方は、自己判断で医薬品の服用を中断しないようにしましょう。

・また、医薬品との飲み合わせに注意を要するものもあるので、医師による治療を受けている方や疾病に罹患している方は、必ず医師に相談しましょう。また、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談しましょう。