

栄養管理部ニュース



2021年6月号



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

ドクターコラム

近年の健康ブームに乗って、巷には健康食品が出回っていますが、中には販売業者の価値観のみで流通しているものもあり、必ずしも科学的根拠のないものがあります。そこで、消費者が本当の価値を判断するために厚生労働省により創設された制度が保健機能食品制度です。保健機能食品の中には効果の期待度に応じて、3種類に分類され、それぞれ機能性の表示がされています。保健機能食品は医薬品ではありませんが、過剰摂取や禁忌による健康被害を防止するための注意喚起が記載されており、多く摂取すればよいというものではないことに注意してください。

保健機能食品を正しく知ろう

保健機能食品とは、国が定めた安全性・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
(医薬部外品含む)

栄養機能食品

特定保健用食品(トクホ)

機能性表示食品

一般食品

保健機能食品(機能性の表示ができる)

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、特に届け出をしなくても、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。

「ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です」など

CHECK✓

- キャッチフレーズや宣伝文句だけでなく、表示を確認しましょう
栄養成分及び熱量、一日当たりの摂取目安量、摂取の方法、注意事項
たくさん摂取すればより多くの効果を期待できるというものではありません
- 食生活を見直すことが第一です
主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。その上で保健機能食品を健康・増進のために上手に役立てましょう。
- 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。医薬品ではありません。

特定保健用食品

通称トクホ。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。

トクホには必ずマークが表示されています。



「●●には△△が含まれているため、便秘を改善します。お腹の調子を整えたい方やお通じの気になる方に適しています」

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。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。

「本品は□□が含まれるので、▲▲の機能があると報告されています」



【引用 消費者庁HP 保健機能食品についてより】

★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい!

発行日2021年6月7日(149号)
栄養管理部 管理栄養士

地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター