

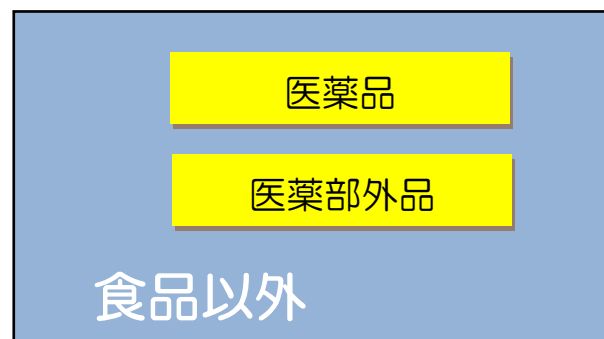
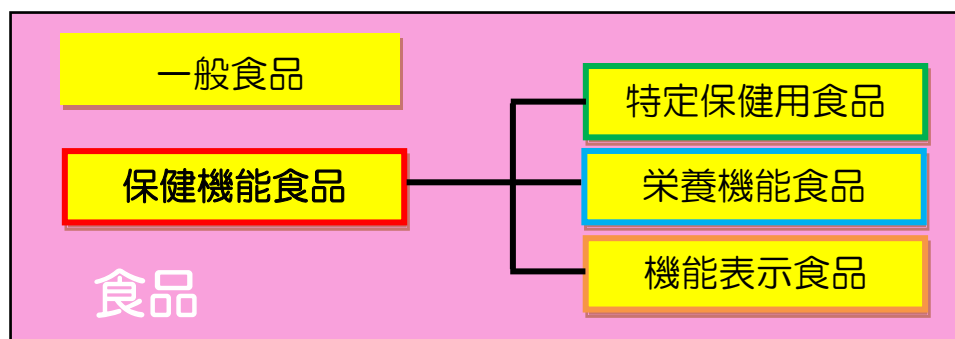
保健機能食品について

近年、健康に良いことをうたった食品がスーパーやコンビニ等で売られ、私達の身近な存在になっています。食品機能に期待し過剰に摂取している方はいないでしょうか？

今回は、保健機能食品の特徴と利用する際の注意点についてご紹介します。バランスのとれた食事を基本にして、正しく理解してから利用しましょう。

そもそも保健機能食品とは

保健機能食品とは、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**が示されている食品です。特定保健機能食品(トクホ)、栄養機能食品、機能表示食品の3種類があります。



参考：消費者庁ホームページ

特定保健用食品（トクホ）

科学的根拠に基づき特定の保健の効果が証明されている食品です。国が審査を行い消費者庁が許可しています。トクホには必ず許可マークが表示されています。
例) 食物繊維(難消化デキストリン)の働きにより、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適しています。等



このマークが目印★



栄養機能食品

不足しがちな栄養成分について、その補給・補完を目的としています。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国が定めた表現で機能性を示すことができます。

例) カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。ビタミンEは抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。等

機能性表示食品

事業者の責任において、特定の保健の目的(健康の維持増進に役立つ)が期待できる食品の機能を表示することができます。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。

例) 本品は〇〇が含まれているので、△△の機能があります。等

～利用時の注意点～

◆まずはご自身の生活習慣を見直してみましょう。

保健機能食品は、それだけで健康になれるものではありません。パッケージには普及啓発を図る文言「食生活には、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」の記載がされています。利用する前に、まず生活習慣に乱れはないか、偏った食事をしていなか確認してみましょう。**食事の基本は、主食・主菜・副菜の揃った栄養バランスのとれた食事です。**

揃っていますか？



◆商品表示をきちんと確認しましょう。

保健機能食品には必ず栄養成分の量及び熱量、1日当たりの摂取目安量、摂取方法、摂取する上での注意事項が表示されています。**正しく使うためにも表示をしっかりと確認しましょう。**

◆異常を感じたらすぐに摂取を中止し、医師に相談しましょう。

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。また、持病がある方は、薬との飲み合わせに注意を要するものもあるので、医師・薬剤師・管理栄養士に相談しましょう。

宣伝文句に惑わされないことも大事です！

