

4月に スタート

機能性表示食品制度

を知ろう

国によって、健康や栄養に関する表示が制度化されている食品は、特定保健用食品（トクホ）や栄養機能食品がありますが、4月から新たに機能性表示食品が加わりました。今後はスーパーやコンビニでも目にする機会が多くなると思われます。機能性表示食品の特徴を理解して、私たちの食生活に必要なに応じて上手に取り入れていきましょう。

特徴その1 体のどこにいいのかが分かりやすい

NEW 機能性表示食品

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性を商品に表示することができます。そのため、私たちが目的に合わせた商品を選びやすくなることが期待されます。

例）「目が良くなる」、「肌がきれいになる」など

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。基準の範囲内の栄養分量ならば、国が定めた表現で機能性を表示することができます。

例）「カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です。」

特定保健用食品（トクホ）

身体の生理学的機能などに影響を与える成分を含み、特定の保健の効果が科学的に証明されています（国に科学的根拠を示して、有効性や安全性の審査を受けています。）

例）「コレステロールが高めの方に適する」



特徴その2 機能性の根拠は消費者に公表される

特定保健用食品と異なり、効果や安全性について消費者庁による個別の許可を受けていません。そのため、機能性表示食品を販売する企業や生産者は、国の定めたルールに基づき、安全性や機能性に関する評価を行い、消費庁に届け出をしなければなりません。また、表示の根拠となる研究データやメカニズムを、消費者にわかりやすい形で公開しなければなりません。



使う前に、どのような効果あるのか調べてみましょう！！

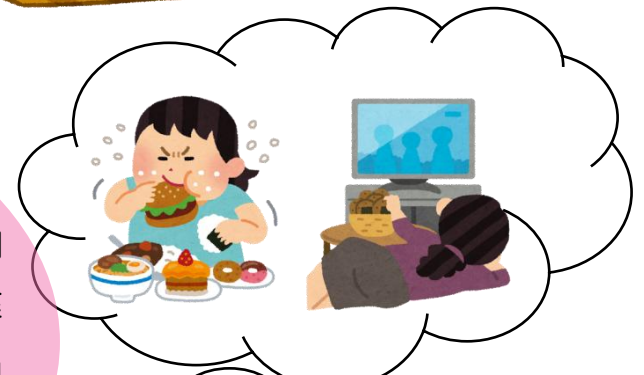
利用のポイント



ふむふむ
一日2個か。摂取方法は…。

①自分の食生活を振り返る

健康作りのためには、十分な睡眠と運動に加え、バランスの良い食事が基本です。特定保健用食品や栄養機能食品、そして機能性表示食品を利用する前に、自分の食生活を振り返り、改善すべき点はないか見直しましょう。



②パッケージの表示はよく読む

注意喚起事項をよく確認してから摂取しましょう。一日当たりの摂取目安量、摂取方法を守りましょう。摂取量が多ければ、より効果がやすいというものではありません。摂り過ぎにより健康を害する危険性もあります。

③体調に異変を感じた時はすみやかに中止する

機能性表示食品の摂取により体調に異変を感じた時は速やかに摂取を中止し、医師に相談しましょう。パッケージに事業者の連絡先（電話番号）が表示されています。商品による健康被害が出た場合には連絡しましょう。

