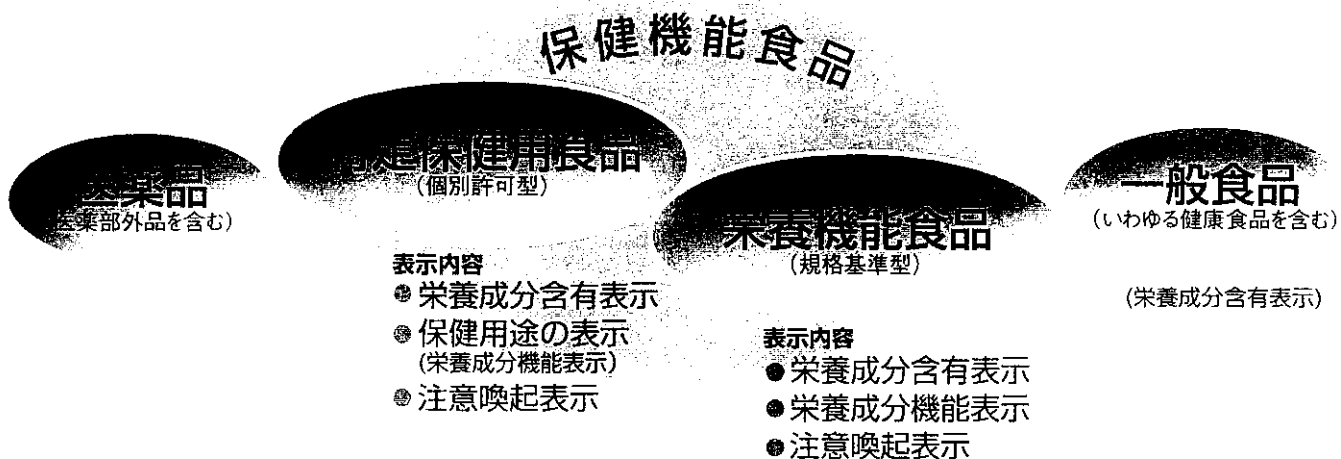


ご存じですか？ 保健機能食品

人生80年時代の今日、健やかで心豊かな生活を送るためには、バランスのとれた食生活が重要です。多種多様な食品が流通していますが、これらの食品は適切に摂取すれば健康増進に役立つ半面、不適切な表示や摂取方法により、健康を損なうことにもなりかねません。その食品の特性を十分に理解し、消費者自らの正しい判断で選択し摂取できるよう、適切な情報提供が必要です。

このような現状を踏まえ厚生労働省では、保健機能食品制度を創設しました。

「保健機能食品」とは、従来からある食品ごとに厚生労働大臣の許可または承認を受けなければならない「特定保健用食品」と、新たに類型され規格基準や表示基準等が設定された「栄養機能食品」とを合わせた名称のことです。「保健機能食品（特定保健用食品と栄養機能食品）」およびその他の「いわゆる健康食品（健康補助食品）」との分類上の関係は、下図のとおりとなります。



厚生労働省

栄 養 機 能 食 品

高齢化や食生活の乱れなどにより、通常の食生活を行うことが難しく、1日に必要な栄養成分を摂れない場合など、栄養成分の補給・補完のために利用してもらうことを趣旨とした食品です。

■販売のための要件

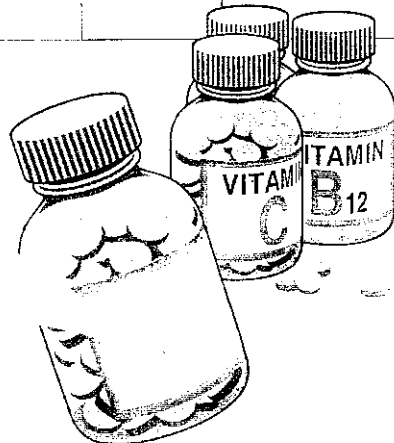
1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養分量が上・下限値の範囲内にある必要があり、また栄養機能表示だけでなく注意喚起表示等も表示する必要があります。なお、栄養機能食品を販売しようとする際には、国への許可申請や届出は必要ありません。

栄養成分	上限・下限値	機 能	注 意 事 項	栄養成分	上限・下限値	機 能	注 意 事 項	
カルシウム	250mg～600mg	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。	本品は、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。	ビタミンB ₁	0.3mg～25mg	ビタミンB ₁ は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	本品は、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。	
鉄	4mg～10mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。		ビタミンB ₂	0.4mg～12mg	ビタミンB ₂ は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。		
ナイアシン	5mg～15mg	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。		ビタミンB ₆	0.5mg～10mg	ビタミンB ₆ は、たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。		
パントテン酸	2mg～30mg	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。		ビタミンB ₁₂	0.8μg～60μg	ビタミンB ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です。		
ビオチン	10μg～500μg	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。		ビタミンC	35mg～1,000mg	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。		
ビタミンA	180μg～600μg	ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。 ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	ビタミンD	0.9μg～5.0μg	ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。			
			妊娠3か月以内または妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。	ビタミンE	3mg～150mg	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。		
				葉 酸	70μg～200μg	葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。		本品は、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。 本品は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育が良くなるものではありません。

栄養機能食品のパッケージ表示例

- ★ 保健機能食品(栄養機能食品)
- ★ 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。
- 商品名：○○
- 名称：ビタミンC含有食品
- 原材料名：○○、○○…○○
- 賞味期限：欄外に記載
- 内容量：○○g (1粒○○g×○○粒)
- ★ 製造者：○○株式会社 東京都○○区○○…
- ★ 栄養成分表示：1粒当たり
エネルギー○○kcal たんぱく質○○g 脂質○○g
炭水化物○○g ナトリウム○○mg ビタミンC○○mg
- ★ 1日当たりの摂取目安量：1日当たり2粒を目安にお召し上がりください。
- ★ 摂取の方法および摂取する上での注意事項：水に溶かしてお召し上がりください。
本品は、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日の摂取量を守ってください。
- ★ 1日当たりの栄養所要量に対する充足率：ビタミンC○○%
- ★ 調理または保存の方法：保存は高温多湿を避け、開封後キャップをしっかりと閉めてお早めにお召し上がりください。
- ★ 本品は、特定保健用食品と異なり、厚生労働省により個別審査を受けたものではありません。

★は必須表示事項



特定保健用食品

からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含んでおり、**血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなどの、特定の保健の用途のために利用されることを趣旨とした食品です。**

■販売のための要件

特定の保健機能について、科学的根拠を示して、有効性及び安全性の審査及び国から個別に認可を受ける必要があります。認可を受けた食品は、特定保健用食品のマークを掲載して販売することになります。なお、認可を受けるための食品形態の制限はありません。

■表示許可の内容

科学的根拠に基づく、健康の維持増進や特定の保健の用途に資する旨の表示が認められていますが、医薬品と誤解されるような、疾病の診断、治療、予防等に関係する表現は認められません。

●特定保健用食品の保健用途の表示例 (保健機能強調表示例)	
1) 容易に測定可能な体調の指標の維持及び改善 (自分で測定できる指標あるいは健康診断で測定する指標)	
認められる表示	認められない表示
血圧(血糖値、中性脂肪、コレステロール)を正常に保つことを助ける食品です。体脂肪の分解を促進する食品です。体脂肪の増加を抑制する食品です。	(直接症状、疾病の改善につながる体調の指標) 高血圧症(高血圧)を改善する食品です。
2) 身体の生理機能・組織機能を良好に維持または改善	
認められる表示	認められない表示
便通(お通じ)を良好にする(の改善に役立つ)食品です。カルシウムの吸収(沈着)を高める(促進する)食品です。	(明らかに疾病の改善に関係する) 解毒作用、脂質代謝促進の効果のある食品です。
3) 身体の状態を本人が自覚でき、一時的であって継続的・慢性的でない体調の変化の改善	
認められる表示	認められない表示
肉体疲労を感じる方に適した(役立つ)食品です。	(科学的根拠が不明確) 老化防止に役立つ食品です。



表示内容	保健機能成分(関与成分)
お腹の調子を整える食品	フラクトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、ラクチュロース、ポリデキストロース、難消化性デキストリン、グアーガム、サイリウム種皮由来の食物繊維、ビフィズス菌等
血圧が高めの方に適する食品	ラクトリペプチド、カゼインドデカペプチド、杜仲葉配糖体、サーデンペプチド
コレステロールが高めの方に適する食品	大豆たんぱく質、キトサン、低分子化アルギン酸ナトリウム、植物ステロール
血糖値が気になる方に適する食品	難消化性デキストリン、小麦アルブミン、グアバ葉ポリフェノール、L-アラビノース
ミネラルの吸収を助ける食品	CCM(クエン酸リンゴ酸カルシウム)、CPP(カゼインホスホペプチド)、ヘム鉄、フラクトオリゴ糖
食後の血中の中性脂肪を抑える食品	ジアシルグリセロール、グロビン蛋白分解物
虫菌の原因になりにくい食品	バラチノース、マルチトール、キシリトール、エリスリトール、茶ポリフェノール
歯の健康維持に役立つ食品	キシリトール、還元バラチノース、第2リン酸カルシウム、フクロノリ抽出物、CPP-ACP(カゼインホスホペプチド非結晶リン酸カルシウム複合体)
体脂肪がつきにくい食品	ジアシルグリセロール
骨の健康が気になる方に適する食品	ビタミンK ₂ 、大豆イソフラボン

特定保健用食品のパッケージ表示例

★保健機能食品(特定保健用食品)

商品名: ○○

名称: ○○加工食品

★原材料名: ○○、○○…○○

品質保持期限: 欄外に記載

★内容量: ○○g

★許可表示内容: ○○は○○を含んでいるため、食生活で不足がちな食物繊維が手軽に摂れ、お通じを良好に保つことに役立ちます。

★栄養成分量および熱量: 1袋当たり

熱量○○kcal たんぱく質○○g 脂質○○g 炭水化物○○g
ナトリウム○○mg 関与する成分○○○(○○g)

★1日当たりの摂取目安量: 1日当たり2袋を目安にお召し上がりください。

★摂取方法: 水に溶かしてお召し上がりください。

★摂取上の注意事項: 1度に多量に摂りすぎると、お腹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。

★調理または保存方法の注意事項: 直射日光を避け、涼しいところに保存してください。

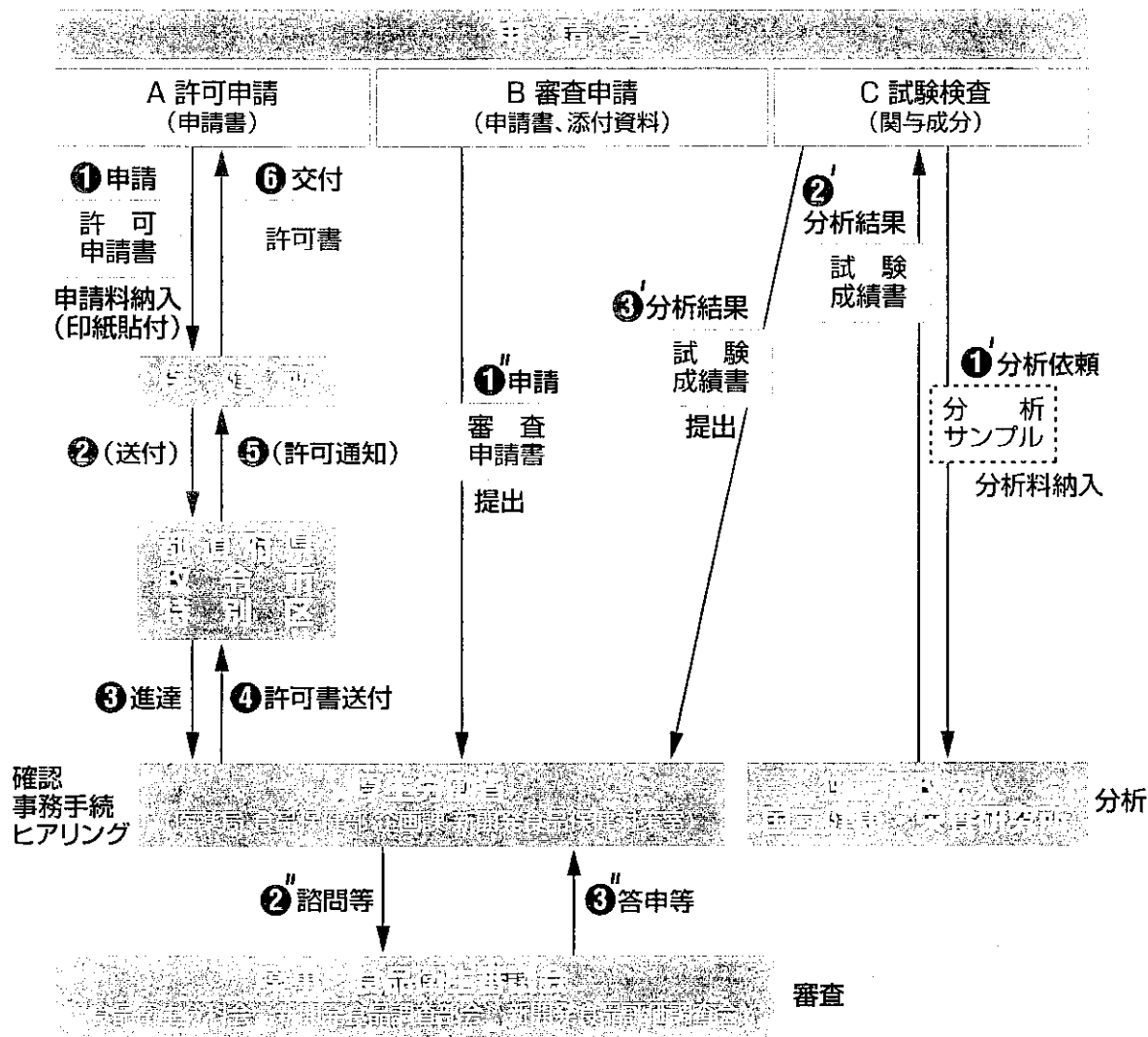
★製造者: ○○○○会社 東京都○○区○○

注) ★1日当たりの栄養所要量に対する充足率: ○○%
(関与成分が栄養所要量の定められた成分である場合)

★は必須表示事項



●特定保健用食品の許可手続フローチャート



●特定保健用食品の許可一覧は、厚生労働省ホームページでもご覧になれます。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/0102/tp0221-2.html>

詳しくは、都道府県、政令市、特別区の最寄りの保健所へご照会ください