

近年、サプリメント、いわゆる健康食品が広く利用されるようになりました。これは、消費者の健康志向の高まりや、規制緩和の結果であると思われます。そこで今回は、「健康食品」についてお話ししたいと思います。

●保健機能食品とは

現在流通している食品（いわゆる健康食品など）は、適切に摂取すれば健康の維持増進を助ける働きをする半面、不適切な表示や摂取方法等により健康危害を生じる可能性も考えられます。そのため、厚生労働省は平成 13 年 4 月 1 日に「保健機能食品」という制度を作りました。

「保健機能食品」とは、平成 3 年から制度化されている「トクホ（特定保健用食品）」と、新しく制度化された「栄養機能食品」を合わせた名称のことです。

現在、保健の効果を表示できるのはトクホだけ、栄養成分の機能を表示できるのは栄養機能食品だけということ覚えておいて下さい。

保健機能食品の位置づけ

医薬品	食品	
医薬品 (医薬部外品を含む)	保健機能食品	
	特定保健用食品 (個別許可型)	栄養機能食品 (規格基準型)
	一般食品 (いわゆる健康食品を含む)	

●トクホ（特定保健用食品）とは



特定保健用食品の許可証票

トクホ（特定保健用食品）とは、厚生労働省から許可された保健の効果を表示することのできる食品です。他の食品と違うのは、からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含んでおり、特定の効果が科学的に証明されている（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る）ものです。

＜注意点＞

- ・医薬品とは違うため、病気の治療等に使用できるものではありません。
- ・1日の目安量を必ず守るようにして下さい。過剰摂取による害があることもあります。

＜これまでに認められている主な保健の効果の表示＞

- ・お腹の調子を整える食品
- ・血圧が高めの方に適する食品
- ・コレステロールが高めの方に適する食品
- ・ミネラルの吸収を助ける食品

- ・血糖値が気になる方に適する食品
- ・体脂肪がつきにくい食品
- ・食後の血中の中性脂肪を抑える食品
- ・虫菌の原因になりにくい食品

●栄養機能食品とは

栄養機能食品とは、高齢化や不規則な生活により、1日に必要な栄養成分をとれない場合に、栄養成分の補給・補完のために利用してもらうことを主旨とした食品です。ビタミン（12種類）、ミネラル（5種類）について、国が定めた規格基準に適合している場合に、「栄養成分の機能を表示ができる」というものです。特定保健用食品と違い、個別に厚生労働省の許可を受けている食品ではありません。

＜栄養成分＞

- ・ミネラル類：亜鉛、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、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸

これらの栄養成分を必ず栄養機能食品で摂る必要はもちろんありません。まず、通常の食事でするようにしましょう。

●健康食品を選ぶときに注意すること

○誇大な表示・広告表現に惑わされないようにしましょう。

例えばこんな「効果」が問題です。

- ・肝機能を回復させる
- ・アトピー性皮膚炎が治る
- ・関節痛が治まる
- ・便秘解消

○保健機能食品（特定保健用食品・栄養機能食品）を正しく理解しましょう。

○通信販売を利用するときには、個人輸入かどうか確認しましょう。

最近、個人輸入により入手した製品を摂取したことによると疑われる健康被害も発生しています。注意が必要です。

＜参照＞

東京都福祉保健局ホームページ
(健康安全室健康安全課食品医薬品情報係)