

「特定保健用食品について」

コンビニエンスストアや薬店で『特定保健用食品』と
いった表示や右のようなマークが表示された食品をみ
かけたことはありませんか？

特定保健用食品は、保健機能食品に分類されます。
平成 13 年に厚生労働省は、保健機能食品という枠組みをつくり、従来
のいわゆる健康食品が、無秩序に市場に流通し、国民の栄養摂取状況を
混乱させ健康上の被害をもたらすことのないよう一定の規則を定めま
した。

特定保健用食品は、次のように定義されています。
『身体の生理学的機能や生物学的活動に關与する特定の保健機能を有
する成分を摂取することにより、健康増進に役立ち、特定の保健の用途
に資することを目的とした食品』
つまり、食べることによって、高血圧の予防、糖尿病の予防、高脂血
症の予防などといった効能・効果が期待できる食品です。

特定保健用食品は、その有効性・安全性について、全て審査が行われ
厚生労働省の許可を受けており、特定の効能・効果、その効果・効能を
もたらす成分について、右の表示例のように、商品パッケージに表示す
ることが許されています。特定保健用食品でない一般の食品には、特定
の効能・効果を表示することは、許されていません。

特定保健用食品の表示例

- 例 ...血糖値の気になり始めた方の食生活の改善に役立ちます。
《注意事項》
...適量を摂取してください。本品を多く摂取することにより
り、疾病が治癒するものではありません。
- 例 ...血圧が高めの方に適した食品です。
《注意事項》
本品は治療を目的としたものではありません。高血圧症の治
療中の方は医師にご相談の上ご使用ください。

特定保健用食品は、身体の生理機能・構造に影響を与える科学的
根拠を持った成分が含まれている食品です。その利用にあたっては、
パッケージに表示された保健用途・栄養成分機能表示をよく読んで、
自分自身の体にあわせて摂取することが大切です。

特定保健用食品は、厚生労働省により許可を受けた食品ですが、
医薬品と異なるため薬との相互作用は、詳細に調べられていません。

特定保健用食品に限らず、様々な健康食品と薬と併用すること
により有害な作用が出る可能性があります。健康食品を摂取している
ことは、医師または、薬剤師に伝えましょう。