

我が国における保健機能食品制度と 正しい利用方法について

令和4年11月16日

消費者庁

食品表示企画課 保健表示室

「健康食品」とは？

法令上、「健康食品」や「サプリメント」という食品分類はありません。

できない

一般食品

健康食品、栄養補助食品、サプリメント、
健康補助食品、栄養調整食品・・・など

機能性の
表示が
できる？

できる

保健機能食品

栄養機能食品

特定保健用食品

機能性表示食品

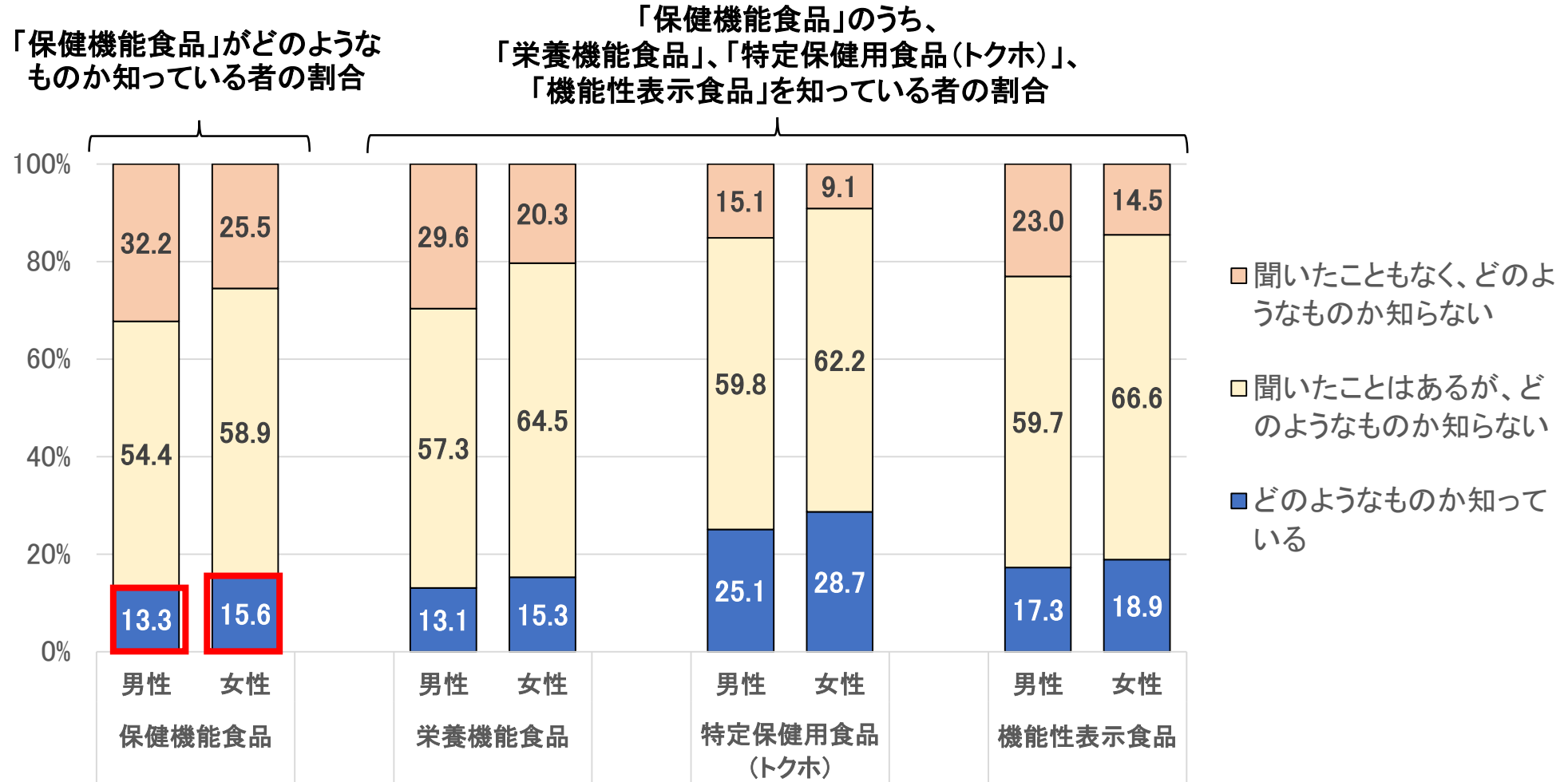


保健機能食品、

聞いたこと・買ったことはありますか？

知って使ってみよう！保健機能食品

保健機能食品がどのようなものか知っている者の割合は、男女ともに2割に満たない。



食品表示制度における保健機能食品

👉 保健機能食品の食品は**3種類**あります。
それぞれ見たことがありますか？

栄養機能食品 (●●※)

※●●には、カルシウム、ビタミンCなどの
栄養成分名が表示されています。

(栄養成分の機能の例)

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

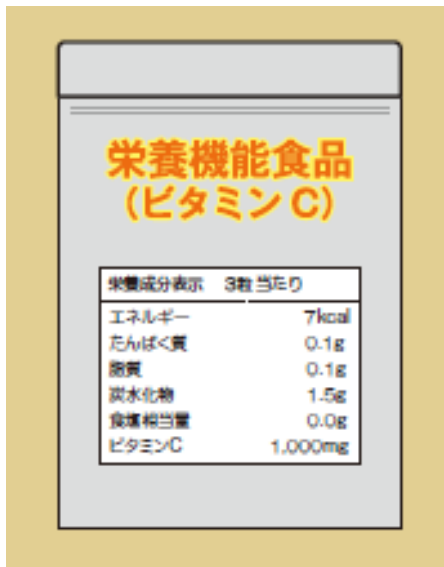
(許可を受けた表示内容の例)

コレステロールの吸収を抑え、血中コレステロールを低下させる働きのあるキトサンを配合しています。コレステロール値が高めの方や気になる方の食生活の改善に役立ちます。

機能性表示食品

(表示しようとする機能性の例)

本品にはガラクトオリゴ糖が含まれます。ガラクトオリゴ糖は、ビフィズス菌を増やして、腸内環境を良好に保つことが報告されています。



食品表示制度における保健機能食品

栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品 の特徴について

	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品
手続き	国への届出不要	国による個別許可	販売前に安全性と機能性の科学的根拠などの資料を国へ届出し、事業者の責任で表示
可能な機能性表示	栄養成分の機能の表示 (国が定める定型文)	健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨を表示(疾病リスクの低減に資する旨を含む。)	健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨を表示(疾病リスクの低減に資する旨を除く。)
マーク	なし		なし

【対象成分】

ビタミン13種類、ミネラル6種類、脂肪酸1種類

☞ 目に入りやすいキャッチコピーよりも、
「機能性の内容」と「成分」を確認しましょう。

(例)「内臓脂肪を減らす！」と大きく表示されている、**機能性表示食品**の場合は？

これはあくまで
キャッチコピー

内臓脂肪を
減らす！

機能性表示食品

栄養成分表示	
1日当たりの摂取目安量1個(180g) 当たり	
エネルギー	114kcal
たんぱく質	7.38g
脂質	0.18g
炭水化物	20.7g
食塩相当量	0.7g

機能性関与成分

茶カテキン 〇mg

届出表示：本品は茶カテキンを含みます。茶カテキンには、BMIが高めの方の内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。

ここを確認しましょう！

●【届出表示】＝機能性の内容

(例)本品は茶カテキンを含みます。茶カテキンには、BMIが高めの方の内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。

●【機能性関与成分】(例)茶カテキン

※栄養成分表示の次に、1日当たりの摂取目安量当たりの機能性関与成分の含有量が表示されています。

👉 **【1日当たりの摂取目安量】**を確認して摂取しましょう。
必ずしも**【内容量】**と同じとは限りません。

(例) 1本350mlの、**特定保健用食品**の場合は？

この商品の

1日当たりの摂取目安量は3本



【許可表示】の効果を期待するには、
1日当たり3本を
摂取することがポイントです。

1日当たりの摂取目安量：お食事ごとに1本を、**1日当たり3本を目安**にお飲みください。

内容量： 350ml

👉 容器包装の【摂取をする上での注意事項】を確認してみましょう。

摂取をする上での注意事項の例

(例)

・血糖値に異常を指摘された方や、糖尿病の治療を受けておられる方は、事前に医師などの専門家にご相談の上、お召し上がり下さい。摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかのゆるくなることがあります。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。



保健機能食品は医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスが大切です。

〔政府広報〕

政府広報テレビ番組(BS朝日)「宇賀なつみのそこ教えて！」内お知らせコーナー
「聞いてナッ得！」(2021年5月21日放送)

あしたの暮らしを動画でもっとわかりやすく
政府インターネットテレビ

← トップに戻る

→ English



聞いてナッ得!

特定保健用食品 (トクホ) 機能性表示食品 栄養機能食品

表示を確認し、上手に利用して!

健康機能食品

聞いてナッ得! ~表示を確認し、上手に利用して! 健康機能食品

動画が再生されない場合はこちら

シェア Tweet

公開日: 令和3年(2021年)5月24日

満足度: ★★★★★

体脂肪が気になる。血圧が気になる。健康が気になる、そんなあなた! 健康の維持・増進に役立つ健康機能食品を上手に活用していますか。健康機能食品には、トクホなど3つの食品があります。3つの食品の違いって何? 選ぶ際のポイントは? バランスのよい食生活の実践に、健康機能食品を役立ててみたい方、必見です。お見逃しなく。
(BS朝日 令和3年5月21日放送)

政府広報テレビ 健康機能食品

検索

(<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg22627.html>)

〔各種パンフレット〕

栄養成分表示とは？

**表示を確認して、
保健機能食品を適切に利用しましょう**

血圧が高めの方に
おなかの調子を整える
食後の血糖値が気になる方に
どれを選んだらいいの？

保健機能食品とは

保健機能食品には栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類があります。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表示されている食品です。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。

食品

- 一般食品
※機能性の表示ができない
- 保健機能食品
※機能性の表示ができる
 - いわゆる健康食品
 - 機能性表示食品
 - 特定保健用食品(トクホ)
 - 栄養機能食品
- 医薬品
- 医薬部外品

「保健機能食品」は、国の制度として位置づけられているものなのね!

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

主食、主菜、副菜がそろっていると、色々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。食生活を見直すことが第一です。その上で、保健機能食品を健康の維持増進のために上手に役立てましょう。

消費者庁 保健機能食品 パンプ

検索

消費者への普及啓発の取組

〔商品情報の提供〕

○特定保健用食品

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所ウェブサイト「『健康食品』の安全性・有効性情報」

トクホ 栄養研 商品

検索

(<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>)

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報
Information system on safety and effectiveness for health foods

最新ニュース | 基礎知識 | 被害関連情報 | コラム・研究報告 | 素材情報データベース | 用語解説 | 関連リンク | よくある質問

アクセス件数:60,928,163 件

最新ニュース 一覧へ:全2101件

- 「被害関連情報」2021年5月更新情報一覧(更新中) [2021/05/07]
- 「素材情報データベース」新編2021年5月掲載情報一覧 [2021/05/06]
- 「素材情報データベース」更新2021年5月掲載情報一覧 [2021/05/06]
- 「コラム(新編)専門家に訪ねました【第1回】健康食」 [2021/05/06]
- 「素材情報データベース」更新2021年4月掲載情報一覧 [2021/05/06]
- 「機能性表示食品」届出情報22件を公開(消費者庁) [2021/04/30]

基礎知識 一覧へ:全27件

- その情報は「確かな情報」ですか? (Ver.210415) [2021/04/15]
- 「素材情報データベース」と「被害関連情報」の関連性 (Ver.20200926) [2021/03/26]
- 健康食品の「有効性」情報の見極め方～信頼できる情報 [2021/03/26]
- 消費者向け「健康食品手帳」の紹介 [2020/09/09]
- 指定成分等について (Ver.200601) [2020/06/01]

被害関連情報 一覧へ:全2758件

- 【注意喚起】海外)医薬品成分(シルチナフォル)を含む [2021/05/07]
- 【注意喚起】海外)表示していないアレルゲン(大豆) [2021/05/07]
- 【注意喚起】国内)インターネットにおける健康食品等 [2021/04/30]
- 【注意喚起】海外)アレルゲン(ペーナッツ)表示に不 [2021/04/27]
- 【注意喚起】海外)金属片混入のおそれがある製品の自 [2021/04/23]

特定保健用食品/その他解説 一覧へ:全923件

- 特定保健用食品の商品情報 [全923件]
- 「特定保健用食品(トクホ)」の上手な利用法
- トクホに関する研究 [全14件]
- トクホに関する研究 [全12件]
- コラム・研究報告 [全23件]

素材情報データベース 一覧へ:全923件

ここに紹介している情報は、現時点(最終更新日時)で調査できた素材(原材料)に関する科学論文情報であり、市販の個別商品の安全性・有効性の情報ではありません。

○機能性表示食品

消費者庁ウェブサイト

消費者庁 機能性表示 届出

検索

(<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>)

機能性表示食品の届出情報検索

機能性表示食品の届出情報検索

届出番号 [] ~ []

届出年度 [] ~ [] (西暦)

届出日 [] ~ [] (入力例: 2019/04/01)

届出者名 [] ※部分一致検索

届出者の住所 [] ※部分一致検索

商品名 [] ※部分一致検索

食品の区分 []

機能性関与成分を含む原材料名 [] ※部分一致検索

機能性関与成分名 [] ※部分一致検索

表示しようとする機能性① [] ※部分一致検索

表示しようとする機能性② [] ※部分一致検索

機能性の評価方法

最終製品を用いたヒト試験(ヒトを対象とした試験)により、機能性を評価している。

最終製品に関する研究レビュー(一定のルールに基づいた文献調査(システムティックレビュー))で、機能性を評価している。

最終製品ではなく、機能性関与成分に関する研究レビューで、機能性を評価している。

販売中の食品のみ表示する

検索

閉じる

Copyright © 2015 Consumer Affairs Agency, Government of Japan. All Rights Reserved.

消費者への普及啓発の取組

○栄養成分表示の普及啓発に関する動画(2021年作成)

栄養成分表示活用のための動画のご紹介

消費者庁

食品のパッケージには健康づくりのヒントが詰まっています！

この動画でご紹介する**栄養成分表示**は健康づくりに役立つ重要な情報源です！

栄養成分表示には、食事の中で特に意識してほしい、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が表示されています。栄養成分表示を上手に活用して、あなたの健康づくりに役立てましょう。

栄養成分表示 1個当たり	
エネルギー	417kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	13.5g
炭水化物	65.7g
食塩相当量	0.5g

お弁当

あなたにおススメの動画はどれ？

スタート！

はい →
いいえ →

お弁当やお菓子のパッケージに、栄養成分表示があることを知っている

減塩をいつも意識している

体重や体型が気になる

お弁当やお菓子に含まれるエネルギー量を意識している

動画【これでわかる栄養成分表示！基本のキ】がおススメです！

動画【今日からスタート！栄養成分表示を使って減塩ライフ】がおススメです！

動画【体重や体型が気になる方に！栄養成分表示の活用術】がおススメです！

復習のために、あなたの気になる動画をチェックしてみましょう！

消費者庁 食品表示企画課 保健表示室
東京都千代田区幕が間3-1-1 中央合同庁舎第4号館6F
TEL 03-3507-8800 (代表) / FAX 03-3507-9292

ウラ面につづきます。

栄養成分表示活用のための動画のご紹介

消費者庁

以下の二次元バーコードからアクセスできます。ぜひ、ご覧ください！

これでわかる栄養成分表示！基本のキ

食品のパッケージには健康に役立つ情報が満載！
活用すると、健康管理が自分で簡単！

今日からスタート！栄養成分表示を使って減塩ライフ

好きなもの食べ過ぎない
エネルギーをとり過ぎない
野菜をたくさん食べる
朝食を食べるようにする
食塩のとり過ぎに注意している人は少ない？

体重や体型が気になる方に！栄養成分表示の活用術

お弁当やお菓子に含まれるエネルギー量を意識しよう
お味噌汁が気になる方も
食生活を見直し、健康的にしたい！
健康管理に役立つ栄養成分表示の活用術についてご紹介します

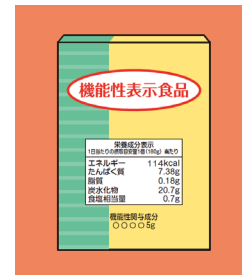
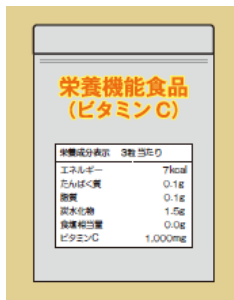
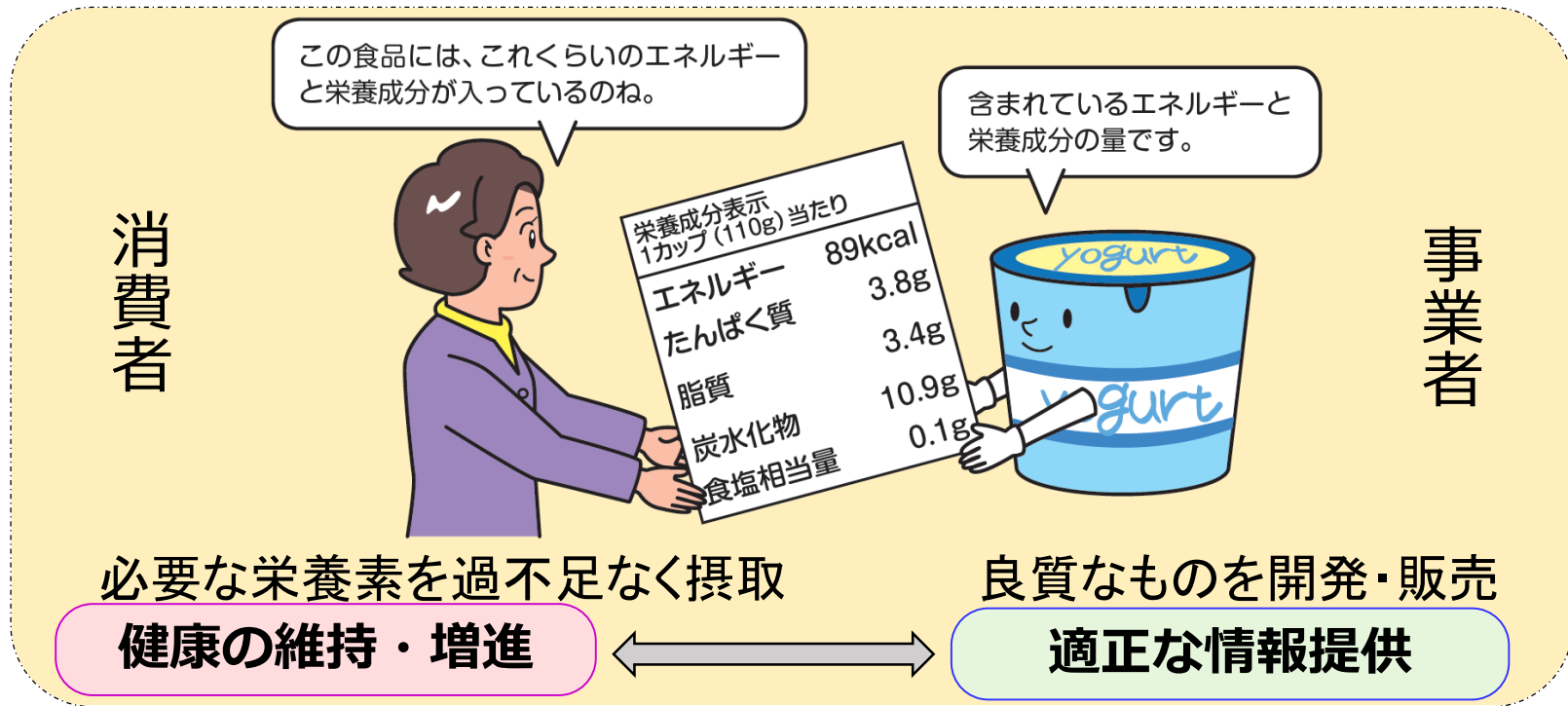
消費者庁 栄養成分表示 動画 検索

消費者庁 食品表示企画課 保健表示室
東京都千代田区幕が間3-1-1 中央合同庁舎第4号館6階
TEL 03-3507-8800 (代表) / FAX 03-3507-9292

消費者庁ウェブサイト【栄養成分表示について】

消費者庁の公式youtubeでも見られます

保健機能食品や栄養成分表示の理解を深めて ふだんの食生活に役立てましょう



ご静聴いただき、ありがとうございました。