

健康食品を選ぶときの目安に・・・

保健機能食品制度

近頃、ビタミン・ミネラル・ハーブ類など、栄養成分を補給することを目的とした、健康食品が数多く出回っています。これらの食品が健康の維持増進に役立つことが期待される反面、不適切なとり方をした場合には、健康を損なうことが考えられます。中には医薬品との飲み合わせにより、医薬品の効果に影響を与える食品も出てくるようになりました。また、これまでの健康食品は、「健康補助食品」「栄養補助食品」と様々な名称が基準のないまま使われてきました。そこで、国(厚生労働省)は、消費者がこれらの食品を適切に選択できるように、2001年4月から保健機能食品制度をスタートさせました。2002年1月末現在、特定保健用食品として292商品が許可されています。

保健機能食品とは？

医薬品(医薬部外品を含む)、**特定保健用食品、栄養機能食品**、一般食品(健康食品を含む)


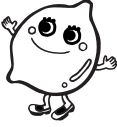

保健機能食品

名称	特定保健用食品	栄養機能食品
定義	<ul style="list-style-type: none"> • 血圧、コレステロール、便通など身体の構造・機能に影響する保健機能成分を含んだ食品 • 健康の維持・増進に役立つ、または適する旨を表示することについて、国の許可を受けたもの 	<ul style="list-style-type: none"> • 高齢化、食生活の乱れなどによって普通の食生活では不足しがちな栄養成分を補う食品 • ビタミン(A、B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、D、E)、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、葉酸、カルシウム、鉄の栄養成分を一定量含む食品 • その食品の栄養成分の量について一定の基準を満たす場合、その栄養成分の機能について国の許可を受けずに一定の表示が可能となるもの

このマークが目印!



裏面へつづく ▼

名称	特定保健用食品	栄養機能食品
表示等について	<p>▼保健用途の表示例</p> <ul style="list-style-type: none"> ●おなかの調子を整える食品 各種オリゴ糖、ラクツロース、ポリデキストロース、グアーガム、サイリウム、乳酸菌 など ●血圧が高めの方の食品 ラクトトリペプチド、カゼインデカペプチド、ゲニポシド酸 など ●コレステロールが高めの方の食品 大豆タンパク質、キトサン、低分子化アルギン酸ナトリウム など ●血糖値が気になる方の食品 難消化性デキストリン、小麦アルブミン など ●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(カゼインホペプチド)、ヘム鉄など ●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 など ●虫歯になりにくい食品 パラチノース、マルチトール、キシリトール など 	<p>▼栄養機能の表示例</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です  ●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  ●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。 など  <p>注意喚起表示の例</p> <p>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。</p>
その他の表示義務事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保健機能食品(特定保健用食品である旨) 2. 栄養成分量及び熱量 3. 1日あたりの摂取目安量 4. 摂取方法 5. 摂取をする上での注意事項 6. 1日あたりの栄養所得量に対する充足率 (関与成分が栄養所得量の定められた成分である場合) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保健機能食品(特定保健用食品である旨) 2. 栄養成分量及び熱量 3. 1日あたりの摂取目安量 4. 摂取方法 5. 摂取をする上での注意事項 6. 1日あたりの栄養所得量に対する充足率 7. 厚生労働省による個別審査を受けたものではない旨



お薬を飲んでいる際は、
これらの食品との飲み合わせについて、
医師・薬剤師等に相談し、
上手に利用しましょう。

