

フードコミュニティ いしかわ

第21号

2016年3月発行

健康食品について

健康食品と呼ばれるものには法律上の明確な定義がなく、一般的には、健康の維持・増進を目的として販売・利用される食品全般をいいます。

健康食品には、医薬品（くすり）のように錠剤やカプセルなどの形をしたサプリメントから、飲み物やお菓子、野菜など、さまざまな種類のものが販売されています。

一口に健康食品といっても、健康食品は大きく二つに分けることができます。一つは、国の制度によって機能等の表示ルールが決められている保健機能食品で、もう一つは、機能等の表示が許可されていない「いわゆる健康食品」と呼ばれる食品で、一般食品に分けられます。

いずれの健康食品であっても、医薬品（くすり）ではなく、あくまで「食品」なので、膝が痛い、血糖値・血圧が高い、などのケガや病気などの治療を目的に作られたものではなく、「健康な人に向けた食品」です。

みなさんが普段から摂っている健康食品は本当に安全ですか？本当に必要なものですか？もう一度よく考えてみましょう！



食品と医薬品の大まかな分類(厚生労働省の分類による)

食品

一般食品

※特定の機能の表示などができない

スーパーなどで販売している生鮮食品や加工食品

栄養補助食品、機能性食品、健康補助食品、栄養調整食品、サプリメントといった表示で販売されている食品（「いわゆる健康食品」と呼ばれます）には、保健機能食品とは違い、法律上の明確な定義がないため、違法な製品が販売されている可能性があります。

保健機能食品

※健康な方を対象として特定の機能の表示などができる

国が法律によって制度を設け、安全性や有効性に関する基準などを満たすことで、一般食品では表示することのできない「特定の保健の効果」や「栄養成分の機能」などの食品の機能性を表示して販売されています。

特定保健用食品(トクホ)



「脂肪の吸収を抑える」や「お腹の調子を整える」などの表現が許可されていて、健康が気になる方が健康の維持・増進のために利用することを目的としている食品です。ただし、医薬品のように「病気の治療に効果がある」や「病気が治る」といった内容の表現は認められていません。

国が製品としての効果や安全性を評価して、承認しています。食品に含まれている原材料だけではなく、最終的な製品としても有効性と安全性が評価されているので、消費者が安心して利用できる食品といえます。

製品のパッケージに国が認めているものだと分かる「許可証票」のマークがついています。

栄養機能食品

一日に必要な栄養成分（ビタミン・ミネラルなど）が不足している方が、その不足分を補給・補完するために利用することを目的としている食品です。

パッケージには、含まれる栄養成分について、国が定めた表現で機能性が表示されていて、それぞれの栄養成分には、一日当たりの摂取目安量の上限値と下限値が定められています。

トクホとは違い、製品に一定の基準量の栄養成分を含んでいれば、国への届出などの必要はありません。

機能性表示食品

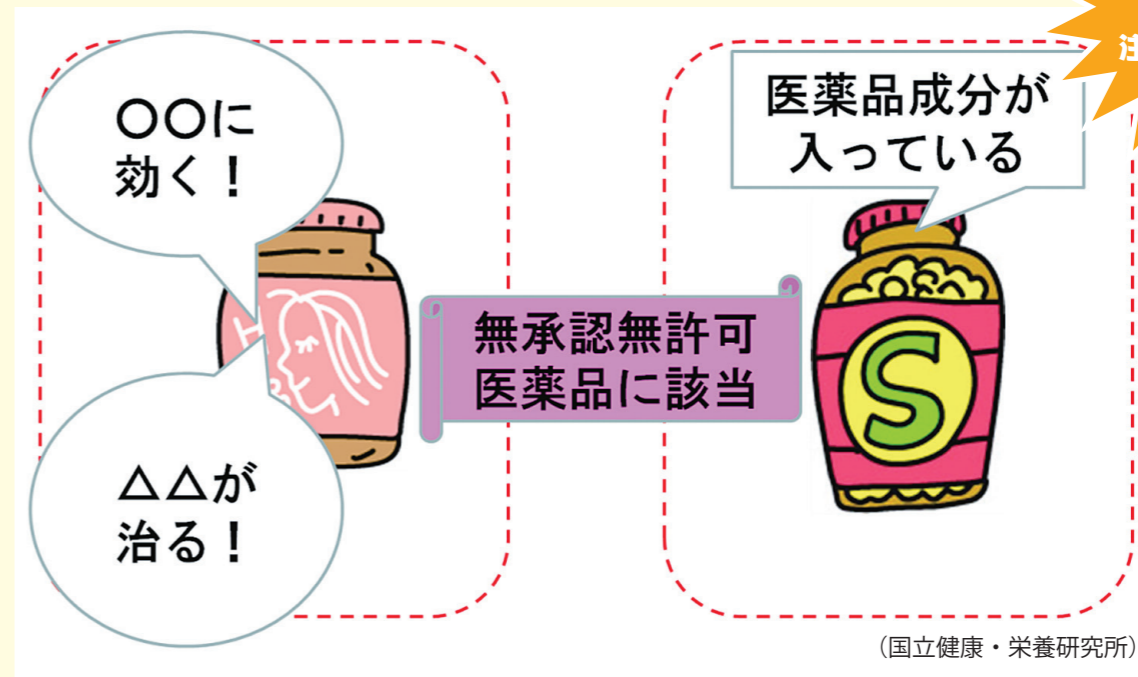
身体にどのように良いのかを表示することができる食品で、健康な方を対象としています。

特定保健用食品（トクホ）のように国が効果や安全性について審査を行うわけではなく、事業者の責任において、科学的根拠に基づいて機能性などを国に届出することで販売することができます。消費者庁のウェブサイトにはその情報が公開されています。

注意

- 食品の機能性を上げさうたった違法な表示がされている製品
- 医薬品成分又は医薬品に近い成分を含んでいる無承認無許可医薬品 など

違法品には十分に注意しましょう



関連する情報提供サイト

食品に関する情報については、下記のウェブサイトから入手できます。

- ①厚生労働省 「健康食品」の安全性の確保
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-azen/hokenkinou/anzenkakuho.html>
- ②内閣府 食品安全委員会 食品の安全性評価に関する情報
<https://www.fsc.go.jp/>
- ③消費者庁食品表示企画課 食品の表示に関する情報
<http://www.caa.go.jp/foods/>
- ④東京都福祉保健局 健康食品ナビ
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/azen/supply/>

医薬品 (医薬部外品を含む)

健康維持のために

健康食品を摂取する際の注意点

体に良いといわれている栄養素であっても、過剰摂取によって有害作用が生じることがあります。特に、錠剤やカプセル状の健康食品は、形状として過剰摂取しやすくなります。また、錠剤以外の健康食品であっても、使用する人の体調や体質などによってアレルギー症状が出たり、具合が悪くなったりすることもあります。

健康食品を使用する場合には「どんなものを」、「どれくらいの期間」、「どれだけの量」摂取したのかをメモしておきましょう。

	製品名 A (メーカー名)	製品名 B (メーカー名)	備考・メモ
○年○月×日	2粒 × 3回	-	
○年○月△日	-	2個	

(国立健康・栄養研究所)

- ポイント1** 薬のような使い方、薬との併用をしない
- ポイント2** いくつもの製品を同時に摂取しない
- ポイント3** 体調に異変を感じたら摂取を止める

その健康食品、本当に必要ですか？

健康食品はあなたにとって本当に必要なものでしょうか。

健康の維持増進には、バランスのとれた食事、運動、休養が基本です。日々の生活を見直し、バランスの良い食事を摂るよう心がけて、健康食品に頼りすぎないようにしましょう。



いしかわヘルシー & デリシャスメニュー

- 石川県 健康推進課ホームページ
レシピ集のPDFファイルをダウンロードできます。印刷してご活用ください！
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious.html>
- 日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」
クックパッドに「ヘルシー&デリシャスのキッチン」を開設しました！！
つくれほも募集中です！

ヘルシー&デリシャスメニュー

健康食品等に関する問い合わせ

健康増進や栄養などに関する疑問や相談は、お近くの各保健福祉センター又は金沢市保健所にご連絡ください。また、健康食品の摂取によって体調に異変を感じたら、すぐに摂取を止め、医療機関を受診し、お近くの各保健福祉センター又は金沢市保健所にご連絡ください。

南加賀保健福祉センター企画調整課	0761-22-0793
石川中央保健福祉センター企画調整課	076-275-2252
能登中部保健福祉センター企画調整課	0767-53-2482
能登北部保健福祉センター企画調整課	0768-22-2011
金沢市保健所衛生指導課	076-234-5112

石川県 健康福祉部 食品安全対策室

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地 電話 076-225-1445

メールアドレス foodsafety@pref.ishikawa.lg.jp

ホームページ 『いしかわの食の安全・安心情報』