06

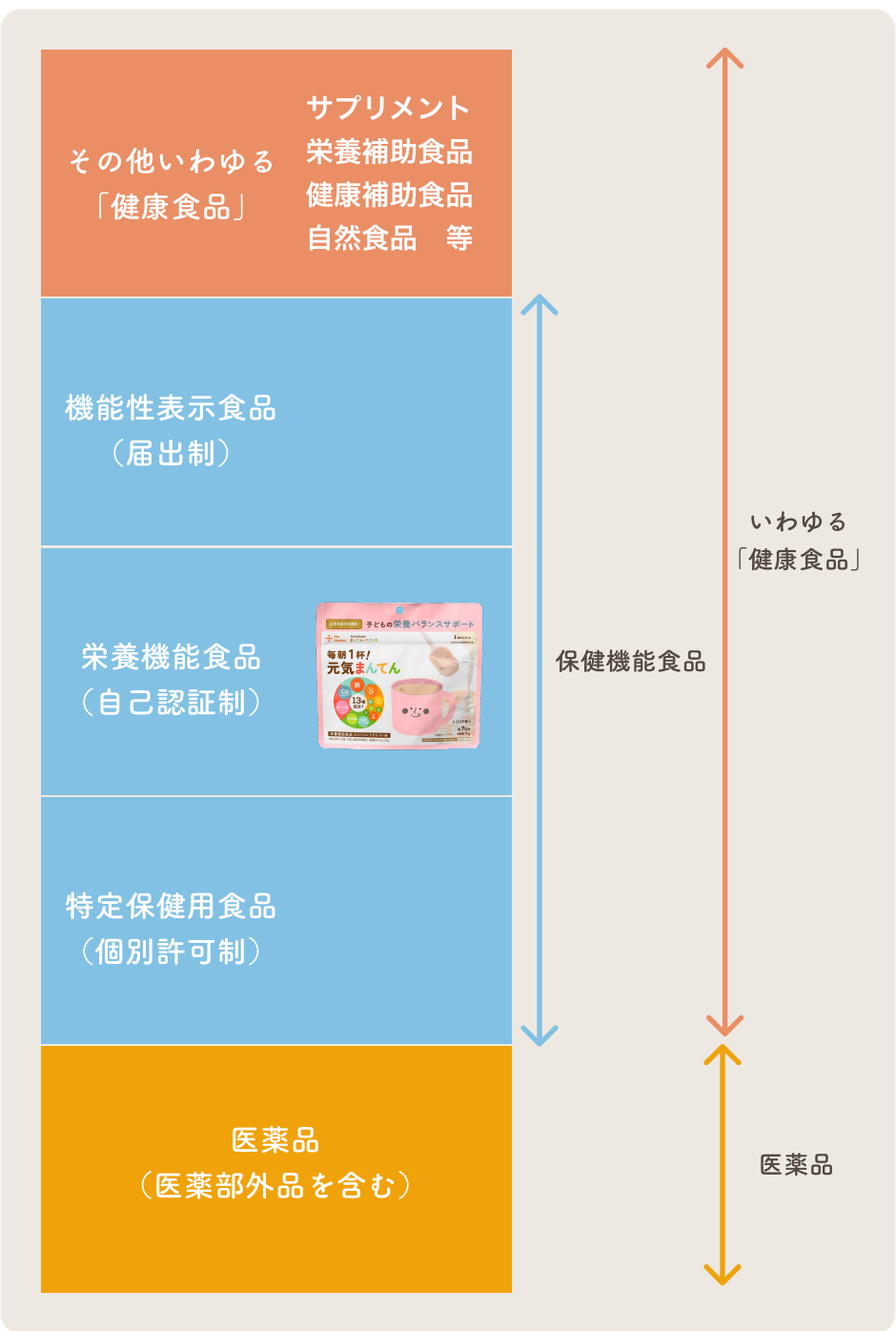
健康食品との上手な付き合い方

健康食品 ≠ 医薬品

口に入るもののうち、医薬品（お薬）以外は
すべて「食品」
食品は「〜を治す、〜病（※病名）に効く」などの表現はできない

健康食品も同様！
あくまで「食品」なので、それだけで身体がめちゃくちゃ健康になったり病気が治ったりすることはない。
毎日の食生活を補助するものとして使おう。

「健康食品」にはいくつか種類がある！



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/hokenkinou/index.html

特定保健用食品（トクホ）とは

からだの生理学的機能などに影響を与える保健効能成分(関与成分)を含み、その摂取により、特定の保健の目的が期待できる旨の表示(保健の用途の表示)をする食品。
消費者庁HPより

＊ポイント
国の審査を受け、許可を得ることが必要→一番厳しい

栄養機能食品とは

1日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、
その補給のために利用できる食品です。
消費者庁リーフレットより

＊ポイント
国の審査・届け出は必要ない（自己認証制）

機能性表示食品とは

科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出られた食品です。
消費者庁「機能性表示食品って何？」より

＊ポイント
事業者の責任において表示（国の審査はないが、国への届け出が必要）
未成年や妊娠中などの人を含まない健康な成人のみが対象

その他 いわゆる「健康食品」

保健機能食品に該当しない食品・サプリメント

＊ポイント
効果効能の表示は一切できない

例）

- [x] プロテイン
- [x] サプリメント（錠剤・カプセル型）
- [x] 栄養補助バー
- [x] 栄養補助ゼリー
- [x] ビタミンパウダー