

# 消費生活 トピックス 5月 の話題

## 保健機能食品

特定保健用食品、機能性表示食品  
栄養機能食品

違いを  
正しく知って  
いますか？

大手製薬会社の紅麹を含む機能性表示食品によって健康被害が発生している問題を受けて、改めて保健機能食品の定義が注目されています。正しく理解して適正に利用しましょう。

### 特定保健用食品（トクホ）

トクホのマークが  
ついています



健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収が抑えられる」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

### 機能性表示食品

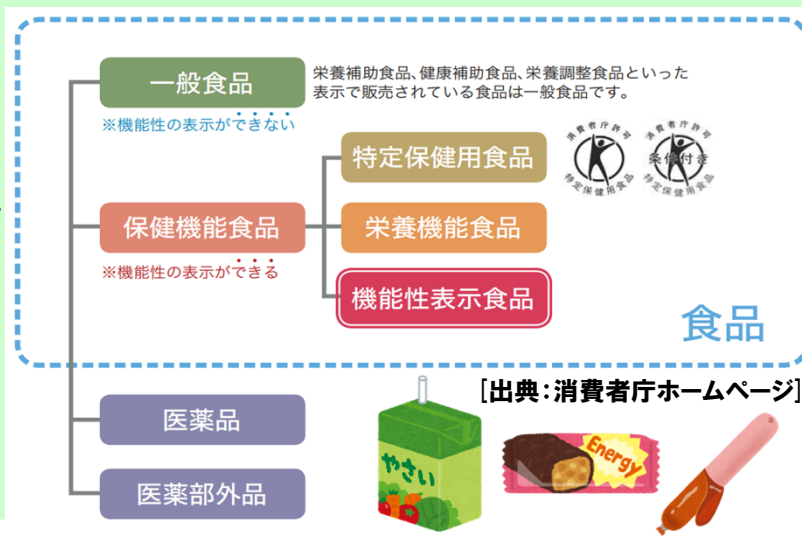


事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届けられたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

### 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）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出等をしなくても国が定めた表現によって機能性を表示することができます。



### ポイント

□まずは、ご自身の食生活を振り返ってみましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとることが大切です。

□たくさん摂取すればより多くの効果が期待できるというものではありません。過剰な接種が健康に害を及ぼす場合もあります。

パッケージに表示してある注意喚起事項をよく確認しましょう。

パッケージには、一日当たりの摂取目安料、摂取の方法、摂取するうえでの注意事項が表示されています。

□体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止しましょう。

体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

飯田市消費生活センター 消費者ホットライン

☎0265-22-4530 [局番なし]188(いやや!)

消費者庁 食品表示企画課

☎03-3507-8800