

上手に使おう!! 「機能性表示食品」



健康食品産業協議会

検索

<http://www.jaohfa.com/>

【お問合せ先】健康食品産業協議会 事務局

東京都新宿区市谷砂土原町2-7-27

TEL：070 (1042) 4587 平日9：00～17：00

E-mail:odashima@jaohfa.com

※個々の製品についてのお問合せは、それぞれの企業をお願いします。

不特定多数へ配布する場合は、協議会までご相談ください。

2015年4月「機能性表示食品制度」がはじまりました。

この制度を理解して

「機能性表示食品」を上手に利用しましょう。



「健康」における食の役立ち効果

私たちが毎日食べている食品に入っているさまざまな成分は、
身体を作ったりエネルギー源となったりする「栄養」としての役割、
「おいしさ」を醸し出し生きる幸せを感じさせる役割、
 そして**身体の調子を整え良くする「健康の維持・増進（機能性）」**の
 役割を果たしています。

私たちはこれら成分を、特に意識することなく毎日摂取していますが、
 実はこれらによって「知らないうちに」
 自身の身体と心の健康を維持しているのです。

身体を形作る
 エネルギー源となる
栄養

生きる喜び、幸せ
おいしさ

身体の調子を整える
**健康の維持・
 増進（機能性）**



「機能性表示食品制度」とは？

食品のパッケージにその食品を食べたときの**「健康の維持・増進効果（機能性）」**を表示することができる、**新しい制度**です。

従来の制度では表示できる内容に制約がありました。

しかし、この制度では企業が国に
 安全性や機能性の科学的根拠などの必要要件を届け出れば、
 企業の自己責任の上でわかりやすい表示ができるようになりました。



「機能性表示食品制度」の背景

「機能性成分」の研究がこの四半世紀で大きく進み、
 これらを用いたさまざまな商品が世の中に現れました。

消費者が「機能性成分」を効果的に利用するためには、
有効性と安全性についての適切な情報が必要です。

これまでに「特定保健用食品制度」と「栄養機能食品制度」がありましたが、
 これらに加え、国の「健康寿命の延伸と産業の振興をさらに図る」
 という方針に沿って新たにできた制度が、
 「機能性表示食品制度」です。

(それぞれの制度については次ページでご紹介しています。)



機能性を表示できる食品



食品

特定保健用食品

企業が国に申請し、審査を経て機能性表示を許可された製品。「トクホ」

保健機能食品

機能性の表示ができる。

栄養機能食品

国が成分の種類と量、表示内容の規格を定め、それによって機能性表示を行っている製品。

機能性表示食品

企業が国に届け出るが、表示の内容は企業の自己責任となる製品。

一般食品（いわゆる「健康食品」を含む）

機能性は表示できない。

医薬品 効果効能の表示ができる。

医薬品

医療用医薬品・一般用医薬品

医薬部外品

3種類の「保健機能食品」は安全性と有効性の科学的根拠を持っており、

その上で健康にどのように役立つかが表示されています。

また、それぞれのパッケージには「特定保健用食品」「栄養機能食品」

「機能性表示食品」と記載されています。

これら以外の「一般食品」は機能性表示が許されていません。



「機能性表示」が教えてくれる 3種類の「健康への役立ち方」

1 身体の機能の維持、または改善

おなかの調子

肌の
うるおい

見る力

など



2 一時的な体調の変化の改善

身体的な
疲労感

睡眠の質

目や鼻の
不快感

など



3 容易に測定可能な指標の維持、 または改善

中性脂肪

血糖値

血圧

など



機能性表示食品 Q&A

Q 「機能性表示食品」を食べていれば健康体になれる？

バランスの良い食生活・適度な運動と休養・たばこを控える・
お酒はほどほどに、などが健康的な生活の基盤です。
その基盤を無視しては健康は保てません。
これらを実践した上で、さらにもっと何かをと考えられる際に
ご利用をご検討ください。

Q 「機能性表示食品」はどれだけ食べても良いの？

パッケージに記載されている一日当たりの摂取目安量を守ってください。
たくさん摂れば、より健康が増進する訳ではありません。
逆に健康を害する危険性が生じる場合があります。

Q 「機能性表示食品」は誰にでも同じように働く？

機能性の出方には個人差があります。
また、一般食品でも見られるように、体質に合わないこともありますので、
使ってみて体調が悪くなったら摂取を止め、医師に相談してください。
併せてパッケージ記載の連絡先に連絡をお願いします。

Q 「機能性表示食品」と薬を一緒に飲んでも良いの？

薬との相互作用については、次ページでご説明する消費者庁や企業の
ホームページにも掲載されていますが、
現在薬を服用されている方は医師や薬剤師にご相談ください。
成分によっては薬の効果を弱め、または強め、
健康に悪影響が出る場合があります。

Q 「機能性表示食品」はすぐに効果が出るの？

働き方は一般的にマイルドです。
また、血糖値などのように使っても体感の持てない作用領域や、
実感の個人差もあります。
消費者庁や企業のホームページ情報などを確かめて
購入の判断をしてください。
またしばらく使ってみた後、ご自身の健康状態を見極め、
続けるか否かを決めてください。

「機能性表示食品制度」の 「制度」をもっと詳しく知る!

●パンフレット

「機能性表示食品」って何? (消費者庁)

http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150810_1.pdf



●機能性表示食品に関する情報 (消費者庁)

<http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>



ごあいさつ

私たち健康食品産業協会は、
健康食品が消費者のみなさまの健康に役立つよう正しく使われ、
健康食品業界が健全に発展することをめざす企業が集まり、
2009年に発足した業界団体です。

今年4月にスタートした機能性表示食品制度は、
この私たちの願いの結晶であります。

この制度を消費者のみなさまに適切に理解いただき、
機能性表示食品を上手にお使いいただくために、
今回この冊子が少しでもお役に立てれば幸いです。

ご一読ありがとうございました。

2015年10月
健康食品産業協会
会長 関口 洋一