

健康食品

について

「健康食品」の中には、国の制度に基づいて、安全性や効果が確認されているものと、そうでないものがあります。

それぞれの違いや特徴を正しく理解しましょう！



図1 健康食品の分類



出典：消費者庁「健康食品Q&A」

- 国の制度に基づき、機能性等を表示できるのは、「保健機能食品」である3種類（①特定保健用食品（通称トクホ）、②栄養機能食品、③機能性表示食品）だけです。

- ① **特定保健用食品**…安全性と効果を国が審査し、消費者庁長官が保健機能の表示を許可している食品（許可マークの表示あり）
- ② **栄養機能食品**…ビタミンなどの栄養成分を一定基準量含み、事業者の自己認証により国が定めた栄養機能が表示されている食品
- ③ **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安全性や機能性などを消費者庁長官に届け出て、機能性を表示した食品

- サプリメント、栄養補助食品などの名称で呼ばれる「その他健康食品」は、食品の機能をパッケージに表示することはできません。

また、食品は医薬品とは異なるため、「治る」などの医薬的な効果をうたうことができません。

健康食品を利用する際のポイント

健康維持の基本は「バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養」

健康食品だけで栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとするのではなく、まずは日頃の生活習慣改善を図ることが大切です。健康食品はあくまで補助的なものとして利用しましょう。

食品だからといって、有害な作用が起こらないとは限らない

正規の医薬品は一定の品質が確保されていますが、保健機能食品以外の「その他健康食品」の多くは、販売前に製品としての人での安全性や有効性の確認がほとんどされていません。食品に含まれている成分であっても、サプリメントのように一般的ではない食べ方をしたり、特定の成分だけを摂り過ぎたりすると、有害な作用が起こる可能性があります。

健康食品の成分について調べるときは、信頼できる情報源から

インターネットで検索すると、様々な情報があふれていますが、それらが必ずしも全て正しいとは限りません。健康について不安や疑問があった際は、まず、医師、薬剤師、管理栄養士等に相談しましょう。信頼できる情報源として、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所や、消費者庁のウェブサイトがあります。

健康食品を利用する上で注意したいこと

★パッケージの表示をよく確認！

摂取目安量や注意事項を守りましょう。

★健康食品の利用状況を記録しておきましょう。

例) 製品名、日付、1日の摂取量、体調、気付いたこと

体調不良を感じたらすぐに使用を中断し、医療機関を受診しましょう。



◎健康食品はあくまでも食品です◎

薬のように症状を軽くしたり、病気を治したりする

効果を期待してはいけません。

※健康食品による効果を期待して、医師による治療の機会を逃すことは病気の悪化・重症化につながるため危険です。

大津市保健所衛生課 食の安全推進係