

健康食品について

医薬品の定義（薬事法第2条）

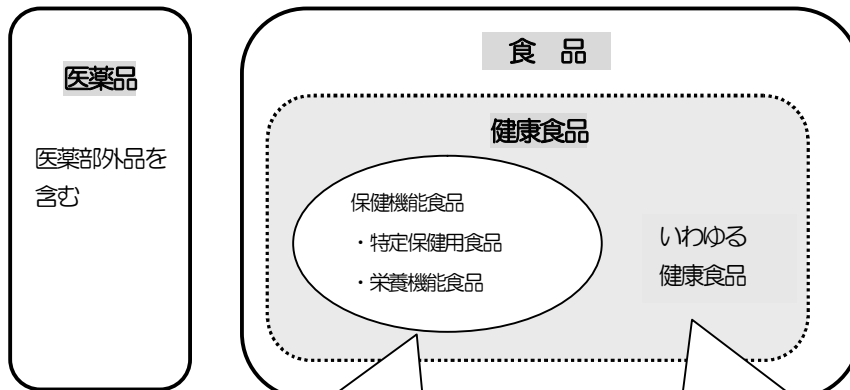
- ① 日本薬局方に収められているもの
- ② 人、動物の診断・治療・予防に使用されることが目的とされているもの
- ③ 人、動物の身体の構造・機能に影響を及ぼすことが目的のもの

医薬品として判断される要素は・・・

- ・ 医薬品として使用される成分本質リストに原材料を使用しているもの
 - ・ 医薬品的な効能効果を標榜するもの
 - ・ アンプル ・ 舌下錠などの形状のもの
 - ・ 医薬品的な用法用量を表示しているもの
- 「医薬品の範囲に関する基準」より

● 健康食品に係る主な法律

法令	主な内容
食品安全基本法	食品の安全性の確保に関する基本理念 施策策定に関する基本的方針等 内閣府に食品安全委員会を設置など
食品衛生法	製造等に関する許可、食品又は添加物等の規制・基準の設定 表示基準の設定など
JAS法	食品の品質に関する表示について基準を定めています
健康増進法	保健機能食品、栄養表示基準制度、虚偽・誇大広告等の表示の禁止など
薬事法	医薬品成分の含有や医薬品的効能・効果の標榜を規制など
景品表示法	公正な取引競争を確保し、消費者の利益を保護することを目的とし、不当な景品類や、広告等における不当表示の禁止を規定など
特定商取引法	訪問販売・通信販売等における消費者の保護、通信販売、連鎖販売取引等における誇大広告の禁止など



保健機能食品は

健康食品のうち一定の条件を満たした食品

いわゆる健康食品は、

健康に関する効果や食品の機能等を表示して販売されている食品であって、保健機能食品ではないもの



確かな情報を活用しよう！

◎「健康食品」の安全性・有効性情報
(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

<http://hfnet.nih.gov/contents/index31.html>

健康食品の基礎知識 被害・安全情報
健康食品の素材情報データベースなど
中立的・科学的情報が得られます



◎疾病の治療又は予防を目的とした表現

ガンに効く 高血圧の改善 生活習慣病の予防 など

◎体の機能の一般的増強・増進を目的とする表現

疲労回復 体力増強 精力回復 老化防止 血液を浄化する など

◎名称により医薬品的効果が暗示

漢方秘薬 体質改善

◎病的症状の方を使用対象者とするにより医薬品的効果を暗示

便秘の方に 心臓の悪い方に

！！ 過剰摂取に注意しましょう！！！！

健康食品には剤状がカプセルや錠剤、エキスなどのものが販売されており、簡単に継続的に大量に摂ることが可能で、気付かないうちに過剰に摂取する可能性があります。

過剰に摂取すると健康障害を招くことがあるので注意が必要です。

ビタミン類やミネラルには1日の摂取目安上限値を示しています。

ビタミンAは不足しても過剰に摂取しても健康障害が起きることが知られています。

(不足すると夜盲症など、過剰ではめまい、はき気、皮膚乾癬など)

バランスのよい食事を心がけましょう！

保健機能食品

◎ いわゆる健康食品のうち、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした食品

保健機能食品

特定保健用食品：国の個別許可を受けて食品の持つ特定の保健の用途を表示して販売される食品
個別許可型（規格基準型、疾病リスク低減表示を含む）



清涼飲料水・クッキー・
 食用調理用油・はっ酵乳
 ガム・・・などの
 商品があります

規格基準型

許可実績が十分であるなど科学的根拠が蓄積されており、
 審議会の個別審査を省略できる

疾病リスク低減表示

関与成分の疾病リスク低減効果が医学的・栄養学的に確立さ
 れている場合に認められている

条件付特定機能食品

科学的根拠が許可レベルに届かないが、
 一定の有効性が確認された食品
 限定的科学的根拠である旨の表示が条件



トクホとして表示すべき事項

- ・内容量・原材料名
- ・特定保健用食品である旨
 （条件付の場合は「条件付」）
- ・許可及び承認を受けた許可表示
- ・栄養成分量及び発熱量
- ・1日あたりの摂取目安量
- ・摂取方法
- ・摂取する上での注意事項
- ・1日当たりの摂取目安量に含ま
 れる機能表示する成分の栄養所
 領量に対する割合
- ・調理又は保存の方法
- ・製造者氏名・所在地
- ・食生活は、主食・主菜・副菜を
 基本にバランスを

●認められた主な保健用途の表示と保健機能成分

表示内容	保健機能成分
おなかの調子を整える食品	各種オリゴ糖、各種乳酸菌、食物繊維など
血圧が高めの方に適する食品	ラクトリペプチド、杜仲葉エキスなど
コレステロールが高めの方に 適する食品	キトサン、大豆たんぱく質、 植物ステロールなど
ミネラル吸収を助ける食品	ヘム鉄、フラクトオリゴ糖など
血糖値が気になる方に適した 食品	難消化性デキストリン、小麦アルブミン など
食後の血中の中性脂肪をおさ える食品	ジアシルグリセロール、 グロビン蛋白分解物など
虫歯の原因になりにくい食品	パラチノース、茶ポリフェノールなど
歯の健康維持に役立つ食品	キシリトールなど
体脂肪がつきにくい食品	ジアシルグリセロールなど
骨の健康が気になる方に	ビタミンK ₂ 、大豆イソフラボン

栄養機能食品：国が定めた基準に従い栄養成分の機能を表示して販売できる食品。規格基準型
 国の許可申請はや届出は不要

※通常の食生活で1日に必要な栄養成分を取れない場合に、その補給・補完のために利用。

栄養機能を表示できる成分

ビタミン類

ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6・
 ビタミンB12・ビタミンC・ビタミンD・ビタミンE・
 葉酸・ナイアシン・パント酸・ピオチン

ミネラル

亜鉛・カルシウム・鉄・銅・マグネシウム

●栄養機能の表示例

栄養成分	栄養機能の表示
ビタミンA	ビタミンAは、夜間の視力の維持を 助ける栄養素です
亜鉛	亜鉛は味覚を正常に保つのに必要な 栄養素です
カルシウム	カルシウムは、骨や歯の形成に必要 な栄養素です

●注意喚起の表示例

本品は多量に摂取しても疾病が治癒したり、
 より健康が増進するものではありません

本品の多量摂取により、悪心、嘔吐の病状が
 現れることがありますので、1日の摂取目安
 を必ず、守ってください。

食生活は「主食、主菜、副菜を基本とする
 バランスよい食事」を基本に！！
 健康食品は補助的に

栄養機能食品として 表示すべき事項

- ・栄養機能食品
- ・栄養成分の名称及び機能
- ・1日あたりの摂取目安量
- ・摂取方法及び摂取するうえ
での注意事項
- ・1日あたりの栄養素等表示
基準値に占める割合
- ・調理又は保存の方法

厚生労働大臣による個別審査
 を受けたものではない旨



表示をよく読もう・・・！！
 注意喚起が書かれているのね。