

健康食品の効果を確認して！
利用する前に成分の確認を心がけましょう。
含め自分で判断しなければなりません。
するため、アレルギー反応が出るかどうか
も確認できます。しかし、健康食品は自己判断で購入
を聞かれ、体質に合った薬を処方してもらえます。
薬でアレルギーを起こしたことがあるかどうか
薬の場合なら、医師や薬剤師から事前に「今までに

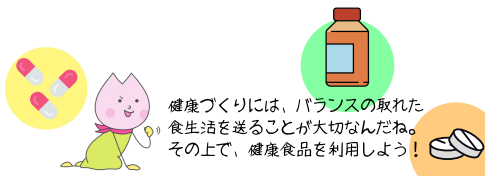
健康食品でアレルギーは起こりますか？

健康食品を薬のように使うことは控えましょう。
健康食品は、錠剤・カプセル状の製品が多く、薬の
ような効果を暗示させる広告もあることから、病気
が改善することを期待される方もいらっしゃるかも
しれません。しかし、健康食品は薬ではなく食品で
るので、そのような効果は期待できません。

健康食品で病気が治りますか？

5 まとめ

健康づくりにおいては、バランスの取れた食生活を送ることが大切です。その上で、「健康食品」を利用するに当たっては、国民がそれぞれの食生活の状況に応じた適切な選択をする必要があります。病気等により身体に不安を抱えている方は、事前に摂取の可否等について医療機関に相談してください。そして、健康食品といっても多種多様にあります。利用する際は、保健機能食品のように国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあることが、製品を選ぶ際の一つの目安と言えます。健康食品のメリット・デメリットを理解し、適切に利用しましょう！



もっと詳しく知りたい方は厚生労働省や消費者庁のホームページで調べてみてください。

健康食品



Health

健康習慣

健康食品ってな～に？

一健康食品を理解し、適切に利用しよう！一



Sakulife

©2021 さくらいふ IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN

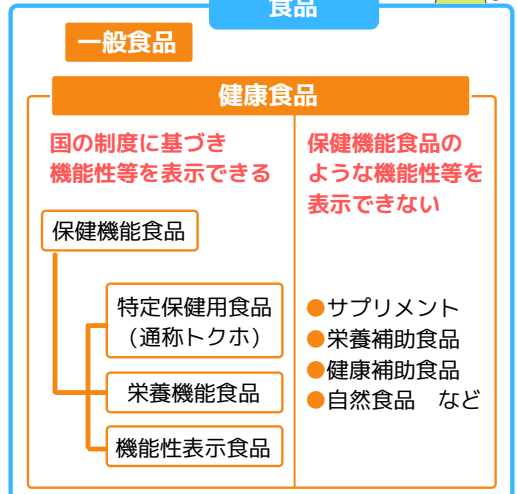
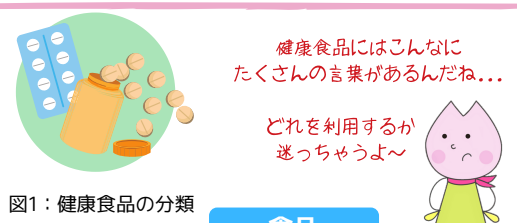
1 はじめに

健康の維持、栄養成分の補給、疲労回復、ダイエットなどといった目的で、利用されることの多い健康食品やサプリメントですが、言葉の意味を知っていますか？健康食品を理解し、適切に利用しましょう！

2 健康食品とは？

健康食品と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、広く健康の保持増進に役立つ食品として販売・利用されるもの全般を指しています。そして、健康食品は大きく、「特定の機能の表示などができるもの（保健機能食品）」と「そうでないもの」の2つに分けられています。また、保健機能食品には「特定保健用食品（通称トクホ）」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。

一方、サプリメント、栄養補助食品、健康補助食品、自然食品などの名称で呼ばれる保健機能食品以外のものは、「保健機能食品」のような機能をパッケージに表示することはできません。（図1）



「保健機能食品」は対象の成分、安全性と効果の根拠の考え方の点でそれぞれ違う特徴があります。また、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、それぞれ記載されています。

特定保健用食品

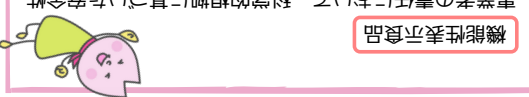
安全性及び健康の維持増進に役立つ効果について国が審査し、消費者庁長官が保健機能の表示を許可している食品です。トクホとして許可された食品には許可マークが表示されています。（※マークあり）



栄養機能食品

既に科学的根拠が確認された栄養成分（ビタミン、ミネラル等）が、定められた上・下限値の範囲内にある食品であれば、特に届出なしをしながら、国が定めた表現によって機能を表示することができる食品です。（※マークなし）

表示例「〇〇は△△を作るのに必要な栄養素です。」

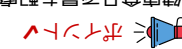


機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた安全性や機能性などの情報を販売日までに消費者庁長官に届け出て、機能性を表示した食品です。ただし、トクホとは異なり、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。（※マークなし、届出番号あり）

サプリメント、栄養補助食品、健康補助食品、自然食品など

これらは、国が保健効果や健康効果などの表示を許可していない食品です。



健康食品で最も配慮されていることは、医薬品との違いです。私たちが口から摂取するもののうち、医薬品（医薬部外品を含めて）以外のものは全て食品に該当します。そして、食品に対して医薬品のような、身体構造や機能に影響する表示をすることは、原則として許可されていません。ただし、保健機能食品については、例外的に限られた範囲で、特定の保健機能や栄養機能を表示することが許可されているのです。