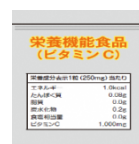


保健機能食品について

保健機能食品とは、一般食品と医薬品の中間に位置し、健康の維持増進に役立つなどの一定の機能をもった食品群です。その保健機能食品には特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の3種類があります。これらは、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。また、保健機能食品は、それぞれの種類によって認証方法や効果を表す記載内容などが異なります。



保健機能食品（3種）の違い

	特定保健用食品	栄養機能食品	機能性表示食品
特徴など	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ている食品	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	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
認証方法	個別評価型 ⇒事業者が国に申請して安全性、有効性が確認できれば販売できる。	規格基準型 ⇒国への届出は不要で、国が定めた一定の栄養成分に関する基準を満たしていれば販売できる。	届出型 ⇒一定要件を満たしていれば事業者責任で表示できるが、販売前に国への届け出を経て販売できる。
食品への表示内容	健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨を表示する（疾病リスクの低減に資する旨を含む）。 例) おなかの調子を整えます。 例) 糖の吸収をおだやかにします。	国が定めた表現によって、機能を表示する。 例) <u>カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です。</u>	事業者責任で構造・機能を表示する。 例) <u>目の健康をサポート</u> 例) <u>Aが含まれ、Bの機能があることが報告されています。</u>
表示を行うことができる主な成分	食物繊維、オリゴ糖、カテキンなど多種類	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン 13種類 (ナイアシン、葉酸など) ・ミネラル 6種類 (亜鉛、カリウムなど) ・脂肪酸 1種類 (n-3系脂肪酸) 	大豆イソフラボン、GABA、乳酸菌、ビフィズス菌など多種類
食品例	脂肪の吸収などを抑える緑茶、食物繊維が豊富なこんにゃくゼリーなど	低糖質なお菓子、骨の形成を助ける豆乳飲料など	血圧を下げるバナナ、内臓脂肪を減らすヨーグルトなど

保健機能食品は、種類によって、役割等が違うことから目的に合った食品を適切に選択する必要があります。また、保健機能食品は、疾病や治療の予防等を目的として摂取する医薬品ではありません。

このような保健機能食品（3種）の違いを正しく理解し、これからの食品の選択・購入に役立てていきましょう！