

～特定保健用食品（トクホ）～

※特定保健用食品は、「食品」であって「治療薬」ではありません。

皆さんは、特定保健用食品と栄養機能食品の違いを知っていますか？平成3年9月に施行された特定保健用食品は、からだの生理学的機能などに影響を与える関与成分を含む食品で、例えば、おなかの調子を整えたりするのに役立つ、などの特定の保健の用途を資する旨を表示するものをいいます。これは、昔と比べて食生活が豊かになり、かたよった生活を送る人が増えたことで開発された健康食品です。

特定保健用食品として販売するには、食品ごとに食品の有効性や安全性について国の審査を受け、消費者庁長官の許可を受けなければなりません。メーカーのキャッチコピーだけでなく、パッケージの表示をしっかりと確認しましょう。



特定保健用食品にはどんな表示がされているのでしょうか？
実際に表示を見てみましょう！

パッケージ表

体脂肪を減らすのを助ける

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



摂取により当該特定の保健の目的が期待できる旨の表示がされています。

バランスのとれた食生活の普及啓発を図る文言が表示されています。日々の食生活を規則正しく、毎日1日3食、食べましょう！

パッケージ側面

栄養成分表示 (500mlあたり)

●エネルギー0kcal●たんぱく質0g●脂質0g●炭水化物0g●食塩相当量0.05g●関与成分ケルセチン配糖体（イソケルシトリンとして）110mg●カテキン230mg●カフェイン90mg

許可表示

本品は、脂肪分解酵素を活性化させるケルセチン配糖体の働きにより、体脂肪を減らすのを助けるので、体脂肪が気になる方に適しています。

1日当たりの摂取目安量

1日500mlを目安にお飲みください。

摂取上の注意

多量摂取により疾病が治療したり、より健康が促進するものではありません。

お茶

消費者庁許可 (特定保健用食品)

●品名：緑茶(清涼飲料水) ●原材料名：緑茶(国産)/酵素処理イソケルシトリン、ビタミンC ●内容量：500ml ●賞味期限：キャップに記載 ●保存方法：直射日光をさけて保管してください。 ●販売者：滋賀県草津市○○△ ●製造所固有の記号は賞味期限の後に記載●壊さないでください。 ●開栓後はすぐにお飲みください。 ●本品は未成年、妊産婦、授乳婦を対象に開発された飲料ではありません。疾病罹患者は医師・薬剤師にご相談ください。

一日当たりの摂取目安量を摂取した場合、どのくらいの特定保健用関与成分（特定保健用食品に含まれる保健機能を有する成分）が摂取できるかがわかります。関与成分であるケルセチンは、玉ねぎやりんごなどに多く含まれています。このような食品を上手に役立て、必要な成分を効率的に摂取しましょう。

消費者庁の許可が得られている旨、「特定保健用食品」と表示されています。

一日当たりの摂取目安量および摂取をする上での注意事項が表示されています。

特定保健用食品は、生理学的機能などに影響を与えるため、未成年者、妊産婦、授乳婦、疾病罹患者が摂取する場合等は、医師・薬剤師への相談を勧めることを表示しています。

(参考) 条件付き特定保健用食品

特定保健用食品の審査で要求している有効性の科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認された食品は、以下のように表示され販売されています。

表示例：「○○を含んでおり、根拠は必ずしも確立しませんが、△△に適している可能性があります。」