

いわゆる「健康食品」に関して正しく理解する

本資料に活用した資料（①、②の該当ページを編集・加工しています。）

1	いわゆる「健康食品」のホームページ	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/hokenkinou/index.html	いわゆる「健康食品」とは
2	保健機能食品について	https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_health_claims	保健機能食品を購入・利用する場合のポイント

その他参考となる関連資料

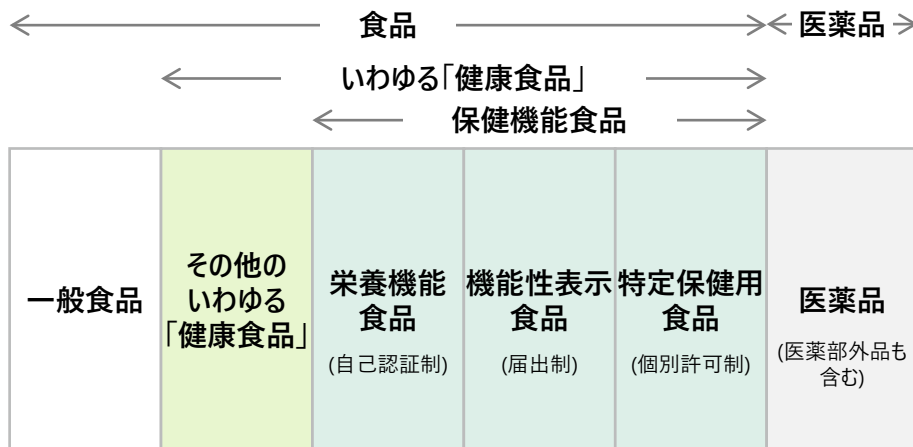
1	いわゆる「健康食品」のホームページ	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/hokenkinou/index.html	機能性表示食品等に係る健康被害の情報提供の義務化について
2	機能性表示食品等に係る健康被害の情報提供の義務化について	https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/001298189.pdf	事業者における対応

いわゆる「健康食品」は医薬品とは異なり、その位置付けや役割を正しく理解することが大切です。

いわゆる「健康食品」と保健機能食品の各制度への正しい理解と適切な利用

いわゆる「健康食品」とは

- いわゆる「健康食品」と呼ばれているものは、法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂取されている食品全般を指しているものです。
- そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」が存在します。



保健機能食品制度

- 保健機能食品制度は、「お腹の調子を整えます」、「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）食品の場合にはその機能について、また、国の定めた栄養成分については、一定の基準を満たす場合にその栄養成分の機能を表示することができる制度です。

厚生労働省HP：「いわゆる「健康食品」のホームページ」

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/hokenkinou/index.html) をもとに農林水産省作成

保健機能食品を購入・利用する場合のポイント

- 保健機能食品は医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではなく、1日当たりの摂取目安量よりも多く摂取することで、より高い効果が得られるものではない点に注意しましょう。

Point①

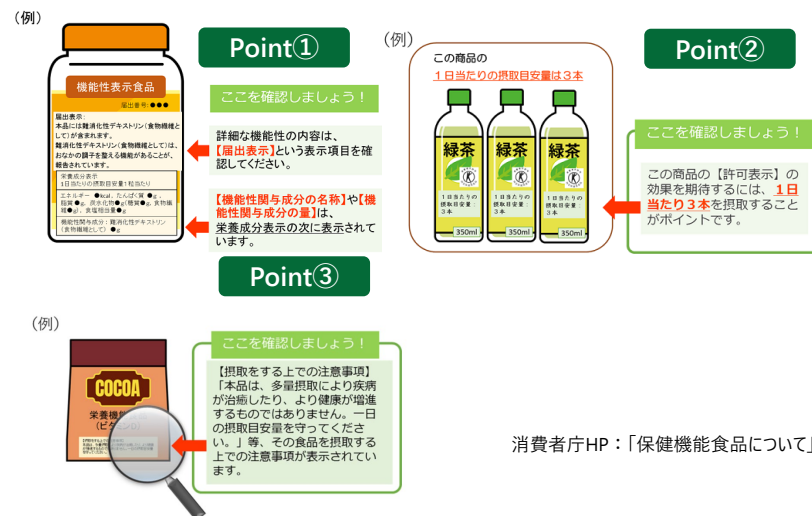
目に入りやすいキャッチコピーよりも**成分と機能性の内容**を確認しましょう。

Point②

1日当たりの摂取目安量を確認して摂取しましょう。（必ずしも内容量と同じとは限りません。）

Point③

容器包装の**摂取をする上での注意事項**を確認しましょう。



消費者庁HP：「保健機能食品について」より