

2015年7月



機能性表示食品

機能性を表示することができる食品は、これまで国が個別に許可した特定保健用食品(トクホ)と国の規格基準に適合した栄養機能食品に限られていました。そこで、機能性を分かりやすく表示した商品の選択肢を増やし、消費者の皆さんがそうした商品の正しい情報を得て選択できるよう、平成27年4月に、新しく「機能性表示食品」制度がはじまりました。



食品に対して、健康の維持・増進に役立つ旨の表示ができるようになります。サプリメントや加工食品のほか、野菜や魚などの生鮮食品も対象です。

今回は、機能性表示制度の特徴やそれぞれの表示制度の違い、機能性表示食品の利用のポイントなどを紹介します。

機能性表示制度ってどんな制度？

- ①疾病に罹患していない方(未成年、妊産婦、授乳婦を除く)を対象にした食品です。
- ②生鮮食品を含め、ほとんどの食品が対象となっています。
- ③安全性、機能性の根拠に関する情報、健康被害の情報収集体制など必要な事項が、商品販売前に事業者より消費者庁に届けられます。
- ④届けられた情報は消費者庁のウェブサイトで公開されます。

機能性が表示されている食品って？

特定保健用食品(トクホ)



健康の増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

栄養機能食品

一日に必要な栄養素(ビタミン、ミネラル)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です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分(5種類のビタミン、12種類のミネラル)を一定の基準量含むものであれば、特に届け出をしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

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機能性を表示した食品です。販売前に安全性や機能性の根拠に関する情報などが消費者庁へ届けられたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、個別の許可を受けられたものではありません。(平成27年7月22日現在59品目の届出あり)

機能性表示食品の利用のポイント

☑まずはご自身の食生活を振り返ってみましょう。

-食生活は主食、主菜、副菜を基本に、
食事のバランスをとることが大切です。

-機能性食品は栄養素不足を補うもので
食事代わりにはなりません。毎日3食
規則正しく食事をとることを心がけましょう。



☑たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるわけではありません。過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。

-パッケージには1日当たりの摂取目安量、摂取の方法、摂取する上での注意事項が表示されていますので、よく読みましょう。

☑体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止しましょう。

-体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師または薬剤師に相談してください。
-パッケージには事業者の連絡先として電話番号が表示されていますので、商品による健康被害が発生した場合は連絡してください。



☑今飲んでいる薬と飲み合わせが悪い場合があります。摂取する前に薬剤師、医師に相談しましょう。

-食品とはいえ、飲み方によっては薬の副作用を引き起こしてしまう可能性があります。薬を服用している方は、まず医師や薬剤師に相談しましょう。

注目すべき成分はどれ？

ルテイン…ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれる。目の網膜中央部にある黄斑を守る働きがあると考えられる。脂溶性であるため、油と一緒に摂取すると吸収率が高まる。



EPA/DHA…イワシ、さばなどの青魚に多く含まれるn-3系脂肪酸。心血管疾患リスク低減や、血中中性脂肪低下作用などが期待されている。降圧剤を使用している人や、血栓予防のための薬を服用している人はDHAのサプリメントについては医師に相談する必要がある。



ヒアルロン酸…膝関節痛改善効果や皮膚の保湿効果が期待されている。鶏肉、豚足、鶏皮、ウナギ、ぬめりのある海藻などに多く含まれる。

◎機能性表示食品の成分になっているものは、ここであげたもの以外にも様々なものがあります。

◎商品を買う前、摂取する前に商品に記載されている注意書きや消費者庁のウェブサイトに公開された情報をしっかり確認してください。

消費者庁ホームページ 参照 (<http://www.caa.go.jp/foods/index.html>)

オーロラ薬局 盛岡店

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

TEL 0195-61-3883

<http://www.iwate-aurora.com/>

FAX 0195-62-6868