



公益社団法人 日本薬剤師会理事 青木 裕明

「血圧が高め、コレステロールが気になる方に」「健康を維持したい方におススメ」など、健康食品の広告をよく目にします。

いわゆる「健康食品」は、国の基準に基づき特定の機能の表示などを許可されている「保健機能食品」と機能性などを表示できない「その他健康食品」に分かれます。また、保健機能食品には「栄養機能食品」「特定保健用食品」「機能性表示食品」の3種類があります。

栄養機能食品は、科学的な根拠が既に確認された

## 保健機能食品

養成分を一定量含む食品で、ビタミン、ミネラルなどの補給補完のために利用できます。特定保健用食品は、

科学的根拠に基づき、健康の維持および増進が期待できるという機能を国が審査、認可した食品です。消費者庁が許可したマ

クホが表示され、通称「トクホ」と呼ばれます。機能性表示食品は、事業者が科学的根拠に基づいた食品の安全性および機能性を消費者庁長官に届け出ること

で、その機能性を表示することができません。国が審査を行わないことがトクホと違う点です。

保健機能食品は、健康を保つための機能を期待できますが、病気の治療に用いる医薬品や健康の基本となる「食事、運動、休養」に代わるものではありません。また、過剰摂取は効果が得られないだけでなく、体に負担をかけることもあるので、量を守って上手に使うことが大切です。



おおよび機能性を消費者庁長官に届け出ること

に使用してよいかなどは、薬局の窓口で薬剤師にお尋ねください。消費者庁のホームページ（二次元コード参照）などにも、分かりやすい説明があります。

過剰摂取はダメ。上手に活用を

消費者庁ホームページから

