



健康食品と特定保健用食品との違いはなんですか？

いわゆる「健康食品」とよばれているものは、法律上の定義は無く、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指しているものです。しかしそれらの中には健康被害を与えるものや科学的根拠のないものも多くありました。そこで国は、国民の栄養摂取状況を混乱させ、健康上の被害をもたらすことのないよう、また国民に過大な不安を与えることのないよう、一定の規格基準、表示基準等を定めるとともに、消費者に対して正しい情報の提供を行い、消費者が自らの判断に基づき食品の選択を行うことができるようにすることを目的として、平成 13 年に保健機能食品制度が制定されました。（保健機能食品制度については、平成 21 年 9 月 1 日に消費者庁が設立されたため、業務が厚生労働省から消費者庁に移管されています）

さらに保健機能食品を栄養機能食品と特定保健用食品に分類し、いわゆる健康食品を類型化し国民が食品をより選択しやすくしました。

医薬品	食品		
	保健機能食品		一般食品 健康食品含む
	栄養機能食品	特定保健用食品	



左のマークがついている食品が「特定保健用食品」（通称：トクホ）です。トクホは、個々の製品ごとに消費者庁長官の許可を受けており、保健の効果（許可表示内容）を表示することのできる食品です。他の食品と違うのは、からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいて、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の効果が科学的に証明されている（国に科学的根拠を示して、有効性や安全性の審査を受けています。）ことなのです。

現在特定保健用食品の表示許可をうけているものは 967 品目（平成 22 年 11 月 25 日現在）あります。

「栄養機能食品」とは、高齢化やライフスタイルの変化等により、通常の食生活を行うことが難しく 1 日に必要な栄養成分を取れない場合に、その補給・補完のために利用してもらうための食品です。

1 日当たりの摂取目安量に含まれる栄養分量が、国が定めた上・下限値の規格基準に適合している場合、その栄養成分の機能の表示ができます。機能の表示と併せて、定められた注意事項等を適正に表示しなければなりません。国への許可申請や届出は必要ありません。なお特定保健用食品は健康が気になる方を対象に設計された食品であり、病気の治療・治療を目的に利用する食品ではありません。

けいゆう病院 薬局 関山 正夫

