

消費者向けセミナー

知ってなるほど 食品表示のきほん

なにを見て
えらぶ？

健康食品



令和4年11月12日
大阪府食の安全推進課

健康食品とは

法律上の定義はなく、
広く健康の保持増進に
資する **食品** として
販売・利用されているものが
該当します。

食品 (健康食品)

期待
される
効果

健康保持



対象

健康が気になる人

利用
法

目安はあるが
消費者の自由選択

医薬品 医薬部外品

疾病の治療・予防



病気の人

医師・薬剤師の管理下
服用方法が決まっている

食品(健康食品)と
医薬品は

全く別物です！

食品(健康食品)の中で

国が定めた安全性や有効性に関する基準を満たしている場合
「**保健機能食品**」と称し、
機能性が表示できます。

機能性:健康の維持及び増進に役立つ食品の効果

保健機能食品とは

食品

保健機能食品

機能性の表示ができる

一般食品

機能性の表示ができない



健康食品

保健機能食品

機能性の表示ができる

① 特定保健用食品(トクホ)

② 栄養機能食品

③ 機能性表示食品



一般食品

機能性の表示ができない



栄養補助食品
栄養調整食品
健康補助食品
自然食品 など



保健機能食品 は表示で見分けられます!

① 特定保健用食品
(トクホ)

… マーク



② 栄養機能食品

… 特定の栄養成分

栄養機能食品
(ビタミンC)

③ 機能性表示食品 … 届出番号

機能性表示食品
届出番号:A123
機能性関与成分:GABA

①特定保健用食品（トクホ）とは…

- 国が有効性や安全性について審査し、食品ごとに許可したものです。
- 科学的根拠に基づいた機能を有する成分が対象です。
「血圧を正常に保つ」「お腹の調子を整える」等
- 「特定保健用食品」である旨、トクホのマークが表示されています。



「特定保健用食品」表示許可商品一覧

「特定保健用食品」表示許可商品一覧

1	「お腹の調子を整える」等の表示をした食品
	・ オリゴ糖類を含む食品
	・ 乳酸菌類を含む食品
	・ 食物繊維類を含む食品
	・ その他の成分を含む食品
2	「コレステロールが高めの方に適する」表示をした食品
3	「食後の血糖値の上昇を緩やかにする」表示をした食品
4	「血圧が高めの方に適する」表示をした食品
5	「歯の健康維持に役立つ」表示をした食品
6	「血中中性脂肪が気になる方に適する」または「体脂肪が気になる方に適する」表示をした食品
7	「カルシウム等の吸収を高める」表示をした食品
8	「骨の健康維持に役立つ」表示をした食品
9	「鉄を補給する」表示をした食品
10	「肌の水分を逃しにくい」表示をした食品



国立研究開発法人 医薬基盤・栄養・健康研究所HPより
https://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/sp_health.php

②栄養機能食品とは…

- 国への届出は不要です。
- ビタミンやミネラルなど**20種類**の栄養成分が定められており、それ以外は「**栄養機能食品**」として表示できません。
- 栄養成分を補給・補完するために利用できる食品です。
(国が定める定型文があります。)

② 栄養機能食品で機能の表示ができる栄養成分

ビタミン (13種)	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン ビタミンA、B1、B2、B6、B12、 C、D、E、K、葉酸
ミネラル (6種類)	亜鉛、カリウム、カルシウム、 鉄、銅、マグネシウム
脂肪酸 (1種類)	n-3系脂肪酸

② 栄養機能食品で必ず書かれている内容

栄養機能食品 (ビタミンC)

＜パッケージ表示例＞

商品名：●▲ **栄養機能食品(ビタミンC)**

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

名称：○○○○○

材料名：……、……、……/……、……

内容量：○○g

賞味期限：枠外○○に記載

保存方法：○○

製造者：△△株式会社

栄養成分表示 (1本当たり)

エネルギー○kcal、たんぱく質○g、脂質○g、炭水化物○g、食塩相当量○.○g、**ビタミンC○mg**

1日当たりの摂取目安量：1本

摂取の方法：1日当たり1本を目安にお召し上がりください。

摂取する上での注意事項

本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。

1日当たりの摂取目安量に含まれる機能に関する表示を行っている栄養成分の量が栄養素等表示基準値 (18歳以上、基準熱量2,200kcal) に占める割合：**ビタミンC ○%**

調理又は保存の方法：保存は高温多湿を避け、開封後はキャップをしっかりと閉めて早めにお召し上がり下さい。

(特定の対象者に対し注意を必要とするものにあつては、当該注意事項)

本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

※赤字は栄養機能食品として特に定められている義務表示事項

③機能性表示食品とは…

- ①特定保健用食品（トクホ）
（国から個別に許可を受けたもの）ではなく、
国に届け出たものです。
（自己認証）
- 事業者の責任で、
科学的根拠を基に機能性を
表示しています。

③機能性表示食品の評価事項

- ・ **安全性の評価：**

- 食経験、既存情報の調査、
安全試験の実施

- ・ **有効性の評価：**

- 最終製品を用いた臨床試験

- 「●●の機能があります」

- 製品・成分に関する文献調査

- 「●●の機能があると

- 報告されています」

③ 機能性表示食品で必ず書かれている内容

機能性表示食品（届出番号：XX）

＜パッケージ表示例＞

機能性表示食品

届出番号：XX

商品名：●▲●▲

名称：○○○○

原材料名：……、……、……/……、……、（一部にXX・△△を含む）

内容量：90g（1粒500mg×180粒） 賞味期限：○○.△△.XX

保存方法：直射日光、高温多湿の場所を避けて保存してください。

製造者：○○○株式会社 東京都△△区……

届出表示：本品には◇◇が含まれるので、□□の機能があると報告されています。

「本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。」

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

栄養成分表示（1日当たりの摂取目安量（2粒）当たり）

エネルギー○kcal、たんぱく質○g、脂質○g、炭水化物○g、食塩相当量○.○g

機能性関与成分（一日当たりの摂取目安量当たり）：◇◇○mg（2粒当たり）

一日当たりの摂取目安量：2粒

摂取方法：水またはぬるま湯と一緒にお召し上がりください。

摂取をする上での注意事項：本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

調理又は保存の方法：直射日光を避け、涼しいところに保存してください。

「本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。」

「本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。」

「疾病に罹患している場合は、医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。」

「体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。」

お問い合わせ先：0120-****-****

※赤字は機能性表示食品で特に定められている義務表示事項

③機能性表示食品はネットで検索できます！

機能性表示食品の届出情報検索

機能性表示食品の届出情報検索

届出番号	<input type="text"/> ~ <input type="text"/>
届出年度	<input type="text"/> ~ <input type="text"/> (西暦)
届出日	<input type="text"/> ~ <input type="text"/> (入力例:2019/04/01)
届出者名	<input type="text"/> ※部分一致検索 ※株式会社、(株)、㈱、株などの法人の形態を示す文字の入力は不要です。
届出者の住所	<input type="text"/> ※部分一致検索
商品名	<input type="text"/> ※部分一致検索
食品の区分	<input type="text"/> ▼
機能性関与成分を含む原材料名	<input type="text"/>
機能性関与成分名	<input type="text"/>
表示しようとする機能性①	<input type="text"/>
表示しようとする機能性②	<input type="text"/>
機能性の評価方法	<input type="checkbox"/> 最終製品を用いたヒト試験(ヒトを <input type="checkbox"/> 最終製品に関する研究レビュー(ヒトを <input type="checkbox"/> 最終製品ではなく、機能性関与成分
販売中の食品のみ表示する	<input type="checkbox"/>



届出番号や
商品名を入れて
検索をかけると
該当する**機能性表示食品**が
ヒットします

※各検索項目は、単一のキーワードのみ入力が可能です。複数のキーワードによる検索は行えません。

検索

様式 I :届出食品の科学的根拠等に関する基本情報(一般消費者向け)

販売しようとする機能性表示食品の科学的根拠等に関する基本情報

商品名	生姜黒酢ドリンク
食品の区分	加工食品(その他)
機能性関与成分名	GABA
表示しようとする機能性	本品にはGABAが含まれます。GABAには、血圧が高めの方の血圧を低下させる機能があることが報告されています。血圧が高めの方に適した食品です。
届出者名	●● 造株式会社
当該製品が想定する主な対象者(疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む。)及び授乳婦を除く。)	血圧が高めの方を含む健康な成人男女
機能性関与成分はエキスである	<input type="checkbox"/>

機能性表示食品の科学的根拠に関する情報も掲載されています

1. 安全性に関する基本情報

(1) 安全性の評価方法

届出者は当該製品について、

- 喫食実績の評価により、十分な安全性を確認している。
- 既存情報による食経験の評価により、十分な安全性を確認している。
- 既存情報による安全性試験結果の評価により、十分な安全性を確認している。
- 安全性試験の実施により、十分な安全性を確認している。

(2) 当該製品の安全性に関する届出者の評価

保健機能食品の見分け方おさらい

① 特定保健用食品
(トクホ)

… マーク



② 栄養機能食品

… 特定の栄養成分

栄養機能食品
(ビタミンC)

③ 機能性表示食品 … 届出番号

機能性表示食品
届出番号:A123
機能性関与成分:GABA

保健機能食品を選ぶときは 表示をチェック！

栄養成分の量 および熱量

栄養成分表示（100g当たり）

熱量	●●	kcal
たんぱく質	●●	g
脂質	●●	g
炭水化物	●●	g
食塩相当量	●.●	g

摂取の方法

「水に溶かして
お召し上がりください」

「主食の代わりとして
お召し上がりください」等

保健機能食品を選ぶときは 表示をチェック！

一日当たりの 摂取目安量

「一日当たり3粒」

「1日当たり1本」等

摂取する上での 注意事項

「多量摂取により疾病が
治癒したり、より健康が
増進するものではありません。
一日の摂取目安量を
守ってください」

「体質、体調によりお腹が
緩くなることがあります」
等

	保健機能食品			一般食品
	①特定保健用食品 (トクホ)	②栄養機能食品	③機能性表示食品	(栄養補助食品 栄養調整食品 健康補助食品 自然食品 など)
内容	事業者が出したデータを国が全て審査し、消費者庁長官が許可	いずれかの成分が基準内であれば、機能を表示できる	事業者の責任において有効性・安全性を評価し、事前に消費者庁長官に届出	健康の保持増進に資する食品 (定義はない)
対象	食品全般	ビタミン13種 ミネラル6種 n-3系脂肪酸 の20種	食品全般	食品全般
安全性	国が審査	製品としての安全性は事業者の責任	事業者の責任	事業者の責任
有効性	国が審査	科学的根拠が認知されている	事業者の責任	不明
目印		栄養機能食品 (成分名)	届出番号	なし



栄養成分表示

食品（加工食品等）は、必ず5つの栄養成分

（熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量）
を表示する決まりがあります。

また、任意で食物繊維やビタミン・
ミネラルの栄養成分を書くこともできます。

加えて、表示する成分について

「高い・低い・たっぷり・ゼロ」など
強調する言葉を表示するときの基準もあります。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



カロリーゼロ



高たんぱく

健康食品 を選ぶ前に 確認しましょう

基本やで〜

普段からバランスの取れた食生活ができていますか？

本当に健康食品は必要ですか？



健康食品 を活用するための注意点

目的

- ・ 機能性や有効性・安全性を確認しましょう。
- ・ 病人や高齢者・妊産婦・乳幼児・小児などハイリスクの方は要注意！

表示を
しっかり
見てな～



注意

- ・ 薬との併用で相互作用の問題がでることがあります。
- ・ 詳細が分からなければ医師・薬剤師・アドバイザー・サポートスタッフに相談を。

摂取方法・目安量

- ・ 書かれている方法を守りましょう。

成分・含有量

- ・ 多く入っている ≠ 効く
- ・ 「天然・自然」 ≠ 安全

健康食品 を使っている時に 守りましょう

過大な
期待は
禁物やで～



- 多量に取らないようにしましょう。
- 複数の商品を同時に使わないようにしましょう。
- 体調に異常があればすぐ止め、必要に応じ医療機関にかかったり、管轄の保健所に連絡しましょう。

セルフケアに健康食品を役立てるために

本当に必要かよく考えよな～

日本人の
食事摂取基準
2020年版

良い効果

健康増進



悪い影響

健康被害
多大な出費

栄養摂取基準があるビタミンやミネラルは、必要量が分かりやすい。

摂取量と機能が比例しないものや、過剰摂取で健康被害を生じるものも。

セルフケアの基本

健康の保持増進
バランス

健全な
食生活

適度な
休養

適度な
運動

健康食品は
あくまで補助的に
使ってな~



食品の表示をよく見ることは大切です

食品表示のラベルには
情報がいっぱい！

**健康食品に限らず
これから食品容器の裏まで
よ〜く 見ることにするわ！**



知ってなるほど 食品表示のきほん

なにを見て
えらぶ？

健康食品



食品表示をよく見て
選びましょう！