



保健機能食品を上手に活用しましょう

- 保健機能食品は、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。
- 保健機能食品の種類や特徴を知り、自身の健康管理に上手に役立てていきましょう。
- 医薬品ではありませんので、疾病の治療や予防のために摂取するものではないことに注意しましょう。

保健機能食品とは

保健機能食品には、次の3種類があります。

栄養機能食品



- 1日に必要な栄養成分(ビタミン・ミネラル)が不足しがちな場合に補給・補完できる食品です。

特定保健用食品



- 科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。効果や安全性については、国で審査し、許可されたものです。
- トクホのマークが表示されています。



機能性表示食品



- 事業者の責任で、科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。

保健機能食品を正しく利用するには

保健機能食品には、次の内容が必ず表示されています。

正しく利用するために必要な情報ですので、必ず確認しましょう。

成分と機能性	栄養成分の役割や、許可及び届出された機能性が表示されています。
1日当たりの摂取目安量	摂取目安量が必ず表示されていますので、必ず確認し、摂取目安量を守りましょう。
摂取の方法	「水に溶かしてお召し上がりください」等の摂取方法が表示されています。
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。1日の摂取目安量を守ってください」等の注意事項が表示されています。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！

その上で、保健機能食品を健康の維持増進のために上手に役立てましょう。