



## ○「健康食品」、何か使っていますか？

「いわゆる「健康食品」と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取されるもので、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売され、そのような効果を期待して摂られている食品全般を指しているのだそうです。そこで、今回は「健康食品」の中でも「保健機能食品」についてみていきたいと思います。



## ○注目される食品の「三次機能」

これまで、食品は「栄養」や「おいしさ」が評価されてきましたが、近年では食品に含まれる栄養素やその成分の持つ機能性がクローズアップされてきています。高齢化社会が問題となる中、この機能性を生かして、病気を予防するための食品の開発が行われるようになってきました。

1984～1986年に「食品機能の系統的解析と展開」という研究が行われました。それにより、栄養素またはエネルギーの供給源となることを食品の「一次機能」、おいしさのことを「二次機能」、食品の持つさまざまな生理機能を食品の「三次機能」と呼ぶようになりました。この「三次機能」を有する食品を「機能性食品」と呼んでいます。

## ○「保健機能食品制度」

多種多様な「いわゆる健康食品等」のうち一定の条件を充たした食品を「保健機能食品」と認める制度で、機能性表示が可能となります（たとえば「脂肪の吸収をおだやかにします」や「お腹の調子を整えます」など）。国への許可の必要性や食品の目的、機能等の違いによって「特定保健用食品」と「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3つに分類されているのですが、その違いは・・・

### ◎特定保健用食品（トクホ）

国による個別許可が必要です。健康の維持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。

### ◎栄養機能食品

一日に必要な栄養成分（ビタミン・ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のため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を一定の基準量含む食品であれば特に届出などをしなくても、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。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

## ○機能性表示食品の利用のポイント（出典：消費者庁発行パンフレット）

※ まずは、ご自身の食生活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。

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

パッケージに表示してある注意喚起をよく確認して摂取するようにしましょう

パッケージには、一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時は、速やかに摂取を中止し、医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。

○「保健機能食品」は私たちにとってもかなり身近な存在になってきていると思います。ですが、利用ポイントにもあるように、たくさんとればいい・・・というものでもありません。まずは、自分の生活習慣を見直してみるところから始めてみると良いかもしれません。

その上で足りない成分や必要な栄養素などを補っていけると良いと思います。

食品ですので即効性はありませんし、摂りすぎも栄養バランスを崩してしまいます。摂りすぎにならないように上手に使ってけるといいですね。



参考資料 消費者庁ホームページ eヘルスネット 栄養素の通になる（女子栄養大学出版）