

暮らしの  
ちえぶくろ

# 「機能性表示食品」ってなに？

## ～新しい食品の機能性表示制度 ができました～

「おなかの調子を整えます」や「脂肪の吸収をおだやかにします」などの機能性を表示することができる食品は、これまで国が個別に許可した特定保健用食品（トクホ）と国の規格基準に適合した栄養機能食品に限られていました。

機能性を分かりやすく表示した商品の選択肢を増やし、消費者の皆さんがそうした商品の正しい情報を得て選択できるよう、平成27年4月に、新しく「機能性表示食品」制度がはじまりました。

### 機能性が表示されている食品

#### 特定保健用食品（トクホ）

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。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。



#### 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・補完のために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（トクホ）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！

- ・まずは、ご自身の食生活をふりかえってみましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、色々な栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

- ・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。

表示されている一日に摂取する量の目安、摂取方法を守り、注意事項を確認して利用してください。

- ・「機能性表示食品」は、医薬品ではありません。

疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。疾病のある方、薬を服用されている方は、必ず医師、薬剤師にご相談ください。

- ・体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談するとともに、商品による健康被害が発生した場合は、パッケージに表示されている事業者の電話番号及び京都市消費生活総合センター（電話256-0800）に連絡してください。

