

# ご存じですか？ 健康食品のこと



これらは一般的に  
「健康食品」  
といわれています。

健

康

食

品

法律の定義はなく、医薬品以外で健康の維持・増進に役立つことを期待して摂られている食品全般を指しているもの。

## 保健機能食品



- ・ 特定保健用食品  
(トクホ)
- ・ 機能性表示食品
- ・ 栄養機能食品



## 一般食品

- ・ サプリメント
- ・ 栄養補助食品
- ・ 健康補助食品
- ・ 自然食品



※健康維持・増進に関する機能を表示することはできません。

# 保 健 機 能 食 品 と 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。  
「特定保健用食品」、「機能性表示食品」、「栄養機能食品」の3種類があります。



## 特定保健用食品 (トクホ)

## 機能性表示食品

## 栄養機能食品

国の審査	あり	なし	なし
国への届出	あり	あり	なし
特徴	健康の維持・増進に役立ち、特定の保健の目的が期待できる旨の表示が許可された食品	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することができる食品 (疾病リスク低減表示を除く)	化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
表示例	「お腹の調子を整えます」 「食物繊維の働きにより、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適しています。」	「お腹の調子を整えます」 「脂肪の吸収をおだやかにします」	「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」



スーパーやコンビニなどで様々な健康食品が流通していますが、  
選択次第では健康を害することもあります。  
信頼できる情報をもとに正しく理解し、上手に食生活に取り入れましょう。



# 健康食品を理解する6つのポイント

## たくさん摂ればよい というものではない

製品に含まれている栄養素の種類によっては  
過剰摂取となることがあります。  
食品でも過剰摂取すれば健康を害するリスク  
が高まります。



## 病気の治療には使えない

健康食品は、健康な人の  
健康維持や増進が目的であり、  
病気の治療には使えません。



## 「天然」「自然」だから安心 とは限らない

天然・自然由来成分を原料とする  
製品はアレルギーの原因になることが  
あります。



## 薬との併用には注意

健康食品に含まれている成分によっては、  
薬の効果を減弱したり、  
増強しすぎてしまうことがあります。  
服薬中の方は医師や薬剤師へ  
ご相談ください。



## バランスの取れた食事を摂る ことが基本

バランス良く通常の食事を摂っていれば  
栄養が不足することは  
ほとんどありません。



## 何種類もの製品を 同時に使用しない

一度に多種類の製品を同時に  
使用することは健康被害のリスクを高め、  
原因究明が困難になるため  
注意が必要です。



# バランスの取れた食事って何だろう…？



バランスの取れた食事とは主食、主菜、副菜がそろった食事の事です。

【主食】：1食1品（茶碗1杯）

【主菜】：1食1品（卵や納豆などを1品とする場合は2品）

【副菜】：（主に野菜）は1食1～2品

を基本として、さらに

【乳製品】：1日1回（牛乳コップ1杯等）

【果物】：1日約200g（200g＝みかん約2個分、りんごなら約1個分）までを摂るとバランスの取れた食事になります。汁物は1日1食に留めましょう。



## バランスの取れた食事例

