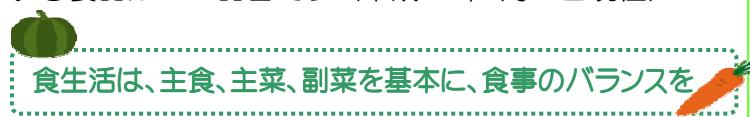




## 特定保健用食品（トクホ）とは？

からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含み、健康増進法第26条第1項に基づき、特定の保健の効果を表示できる食品のことをいいます。特定保健用食品として販売するには、製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、表示について消費者庁長官の許可を受ける必要があります。許可を受けたものには、許可マークが付けられています。現在、表示許可を受けている製品は1144品目です。(平成27年2月18日現在)



### 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

特定保健用食品の容器や包装には表示が義務づけられている事項があり、「バランスの取れた食生活の普及啓発を図る文言」として、上記の表示が義務づけられています。

### 【特定保健用食品の分類】

#### ◆特定保健用食品(疾病リスク低減表示)

関与成分の摂取による疾病リスクの低減が医学的・栄養学的に確立されている場合、疾病リスク低減表示を許可された特定保健用食品

#### ◆特定保健用食品(規格基準型)

許可件数が多く、科学的根拠が蓄積したもののうち、消費者委員会の審査を行わなくても許可できるものについて新たに規格基準を作成し、事務局においてその規格基準に適合するか否かの審査のみを行い許可された特定保健用食品

#### ◆条件付き特定保健用食品

許可の際に必要なとされる科学的根拠レベルには届かないものの、一定の有効性が確認される食品について、限定的な科学的根拠による旨の表示をすることを条件として許可された特定保健用食品



### 【国の保健機能食品制度による分類】

医薬品	健康食品		
	医薬部外品を含む	【保健機能食品】 特定保健用食品	【いわゆる健康食品】 機能性食品 サプリメントなど

★ **栄養機能食品**：栄養素（ビタミン・ミネラル）の補給のために利用される食品で、栄養素の機能を表示するもの。一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内であれば販売できるもの。

★ **健康食品**：法律上の定義は無く、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの。

### 【特定保健用食品にはどのようなものがあるの？】

食品表示	関与成分
おなかの調子を整える食品	ガラクトオリゴ糖・カゼリ菌・ビフィズス菌 難消化性デキストリン・寒天由来の食物繊維 等
血圧が高めの方に適する食品	カゼインドデカペプチド・かつお節オリゴペプチド 杜仲葉配糖体・酢酸 等
血糖値が気になる方に適する食品	Ｌ-アラビノース・グアバ葉ポリフェノール 等
虫歯の原因になりにくい食品 歯を丈夫で健康にする食品	キシトール・マルチトール・パラチノース 茶ポリフェノール・CPP-ACP・緑茶フッ素 等
コレステロールが高めの方に適する食品	大豆たんぱく質・キトサン・植物ステロール 等
ミネラルの吸収を助ける食品	CPP(カゼインホスホペプチド)・ヘム鉄 等
血中中性脂肪と体脂肪が 気になる方に適する食品	茶カテキン・中鎖脂肪酸・EPA・DHA ウーロン茶重合ポリフェノール・豆鼓エキス 等
骨の健康維持に役立つ食品	大豆イソフラボン・MBP(乳塩基性タンパク質)等

### ノンアルコールビール にトクホ！

平成27年2月18日に、消費者庁がノンアルコールビールの2商品のトクホ表示を初めて認めました。2商品の効果として、1つは血糖値が気になる方向けで「食物繊維の働きで糖の吸収をおだやかにする」と、もう1つは体脂肪が気になる方向けで、「茶カテキンを豊富に含んでおり、脂肪を消費しやすくする」と表示する予定だそうです。



平均寿命が延びる一方で、生活習慣病が増加しています。不足した栄養成分を補給したり、不適切な生活習慣に伴う健康リスクを低減するための1つの手段として保健機能食品を利用しながら、健康な食生活を送りましょう。