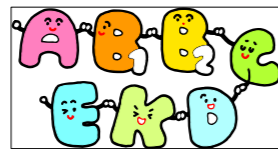
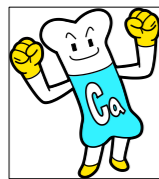


# 栄養機能食品って何？

加齢や不規則な生活により一日に必要な栄養成分をとれない場合など、栄養成分の補給を主な目的として摂取する人に対して、その栄養成分の表示をしている食品です。食事から必要な栄養素を十分に理解した上で、使用するようにしましょう。栄養機能食品は、トクホと同じ「保健機能食品」という制度に位置づけられていますが、トクホとは違い、個別に厚生労働省の許可を受けているわけではありません。国が定めた栄養成分の規格基準に一つでも適合していれば製造業者が各々の責任で「栄養機能食品」と表示し、その栄養成分の機能の表示をすることができるというものです。



## こんにちは 健康管理センターです



今月は、現在テレビや雑誌、またスーパーなどの店舗においても見る機会が多くなって参りました、保健機能食品について取り上げてみました。

とかく、現代人は時間に追われて日々の生活を送ってしまいがちです。そんな方のための強い味方となり得るのが保健機能食品ということですが、これらは食品です。医薬品とは異なりますので、多量に摂取しても予防の効果が高くなったり、病気が治るわけではありません。一方で摂りすぎによる害があることもあります。ですから、利用する人が、それぞれの食品の制度をきちんと理解して上手に使用していきましょう。

# 国が定めている栄養機能食品の規格基準

## (ミネラル類)

	亜鉛	カルシウム	鉄	銅	マグネシウム
上限値	15mg	600mg	10mg	6mg	300mg
下限値	2.10mg	210mg	2.25mg	0.18mg	75mg

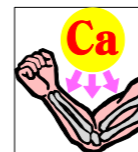
## (ビタミン類)

	ナイアシン	パントテン酸	ビオチン	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2
上限値	60mg	30mg	500 μg	600 μg (2000IU)	25mg	12mg
下限値	3.3mg	1.65mg	14 μg	135 μg (450IU)	0.30mg	0.33mg

## 「国が定めた基準規格に合っている」とは、

下の表示を例にすると・・・

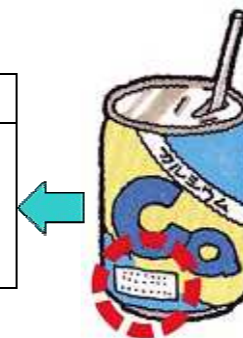
栄養成分に関する機能（カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。）を表示してある栄養成分の量（カルシウム 400mg）が、1日あたりに摂取する目安量として表示してある量（1本）を食べた場合に、上限値（600mg）と下限値（210mg）の間に入っているということです。もしも、「1日当たり2本を目安にお飲みください。」と表示してあった場合には、カルシウム 400mg × 2本 = 800mg で、上限値（600mg）と下限値（210mg）の間に入っていないことになります。これでは、栄養機能食品になりません。



## 栄養機能食品（カルシウム）

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

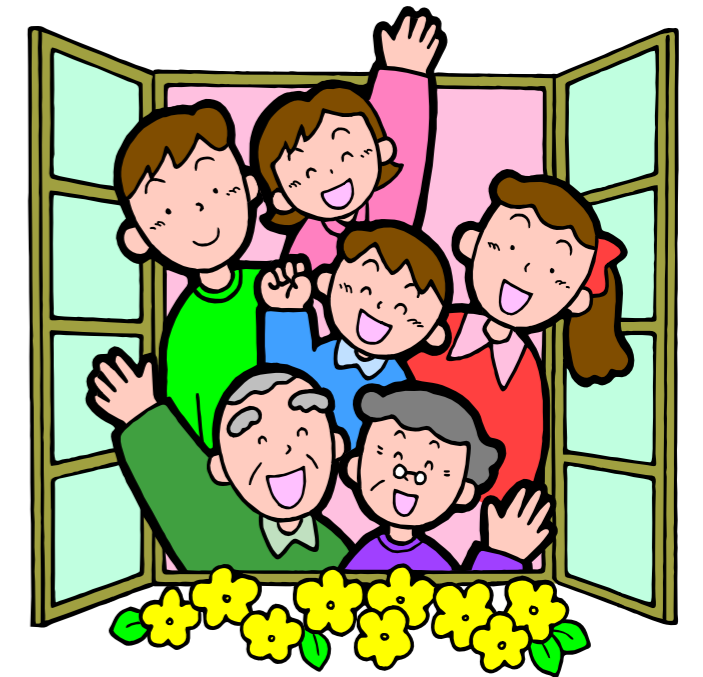
栄養成分表示（1本あたり）			
エネルギー	kcal	炭水化物	g
たんぱく質	g	ナトリウム	mg
脂質	g	カルシウム	400mg



# 健康だより

Vol.22

5月号



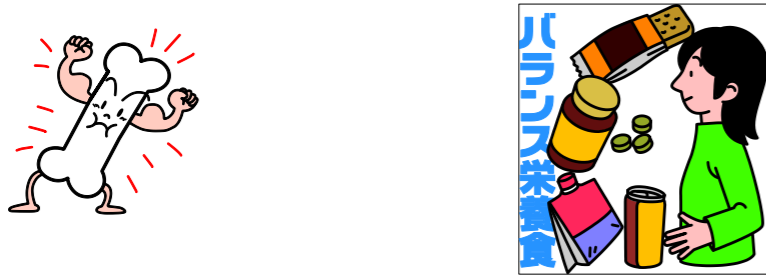
# 保健機能食品

～上手に使いましょう～

医療法人青仁会 池田病院  
 健康管理センター  
 〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下被川町 1830  
 電話 0994-40-8782（直通）

## 保健機能食品って何？

現在流通している食品（いわゆる健康食品など）は、適切に摂取すれば健康の維持増進等を助ける反面、不適切な表示や摂取方法等により、健康危害を生じる可能性もあると言われています。そのため、厚生労働省は国民に適正な情報を提供し、自分に合った食品を選択するのに役立つことを目的として、平成13年4月1日に「保健機能食品」という制度を作りました。「保健機能食品」は、平成3年から製品化されている「**トクホ（特定保健用食品）**」と、「**栄養機能食品**」に分類されます。



### 保健機能食品の位置づけ

医薬品	食品		
医薬品 (医薬部外品を含む)	保健機能食品		一般食品 (いわゆる健康食品を含む)
	栄養機能食品	特定保健用食品	
	食品	食品	



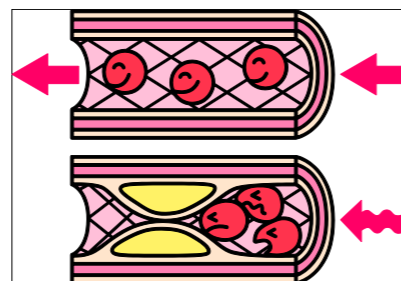
## トクホ(特定保健用食品)って何？

このマークを目にしたことはありませんか？



このマークがついている食品が特定保健用食品(通称:トクホ)です。トクホは、平成3年にできた制度で、個々の製品ごとに厚生労働省から許可をうけており、保健の効果(許可表示内容)を表示することのできる食品です。

他の食品と違うのは、からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいて、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の効果が科学的に証明されている(国に科学的根拠を示して、有効性や安全性の審査を受けています。)ということです。



## <「特定保健用食品」商品一覧>

1. おなかの調子を整える食品

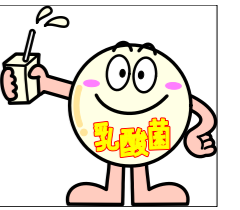
- ・ オリゴ糖類を含む食品

- ・ 乳酸菌類を含む食品

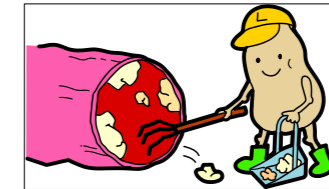
- ・ 食物繊維類を含む食品

- ・ その他の成分を含む食品

- ・ 複数の成分を含む食品



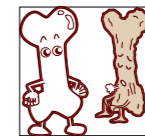
2. コレステロールが高めの方向けの食品



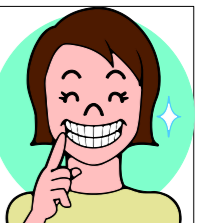
3. 血圧が高めの方向けの食品

4. ミネラルの吸収を助ける食品

5. 骨の健康が気になる方向けの食品



6. むし歯の原因になりにくい食品と歯を丈夫で健康にする食品



7. 血糖値が気になり始めた方向けの食品

8. 血中中性脂肪、体脂肪が気になる方向けの食品

