



薬局だより

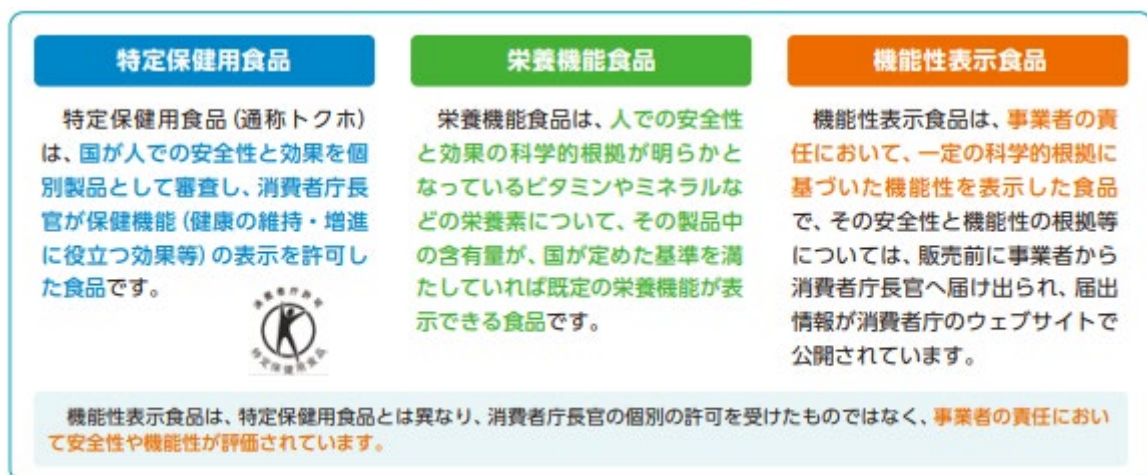
「健康食品について」

みなさん、こんにちは！健康食品を利用したことがありますか？

では健康食品って薬？食品？効果は絶大？そもそも健康食品ってなに？

ということで、今回は健康食品について正しく知って、使ってもらおうと、今回のテーマにしました。

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、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たり、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ものです。そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」があります。



それでは次に、**特定保健用食品 (通称:トクホ)**、**栄養機能食品**、**機能性表示食品**、についてポイントをまとめてみます。



特定保健用食品（通称：トクホ）は個別許可制。販売するには、食品ごとに食品の有効性や安全性について国の審査を受け、許可を得なければなりません。（健康増進法第43条第1項）

栄養機能食品は、自己認証制。販売するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分が、定められた上・下限値の範囲内にある必要があるほか、基準で定められた当該栄養成分の機能だけでなく注意喚起表示等も表示する必要があります（食品表示基準第7条及び第21条）。

【機能の表示をすることができる栄養成分】

脂肪酸(1種類)	n-3系脂肪酸
ミネラル(6種類)	亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン(13種類)	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸

機能性表示食品は届出制。特定保健用食品（トクホ）と異なり、国が審査を行いませんので、事業者は自らの責任において、科学的根拠を基に適正な表示を行う必要があります。

※特定保健用食品、栄養機能食品及び機能性表示食品以外の食品に、食品の持つ効果や機能を表示することはできません。（食品表示基準第9条）

最近よく聞く経口補水液は、特定用途食品といって乳児の発育や、妊産婦、授乳婦、えん下困難者、病者などの健康の保持・回復などに適するという特別の用途について表示を行う食品の一種です。

*** 健康食品を利用するにあたって特に確認したいポイントをあげてみました。**

- 錠剤・カプセル状の製品は薬みたいですが「食品」であり、病気を治す、防ぐ効果はありません。
- 天然・自然由来の毒素は無数にあります。天然・自然由来の食品でも健康食品として使用する場合、予期しない影響が出ることがあります。
- 体験談は利用者の感想にすぎません。宣伝のために都合の良い内容のみ編集して掲載されている場合があります。
- 一時的な体調の不良は効果の証拠ではありません。健康食品ではそのような症状はおこらないとされています。
- 自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら利用をやめ、すぐに医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

「健康食品」を否定するわけではありませんが、健康の維持・増進の基本は、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養です。

健康のために、良かれと思って「健康食品を買って、害を買う」ことの無いように、良く確認して、正しく利用してください。