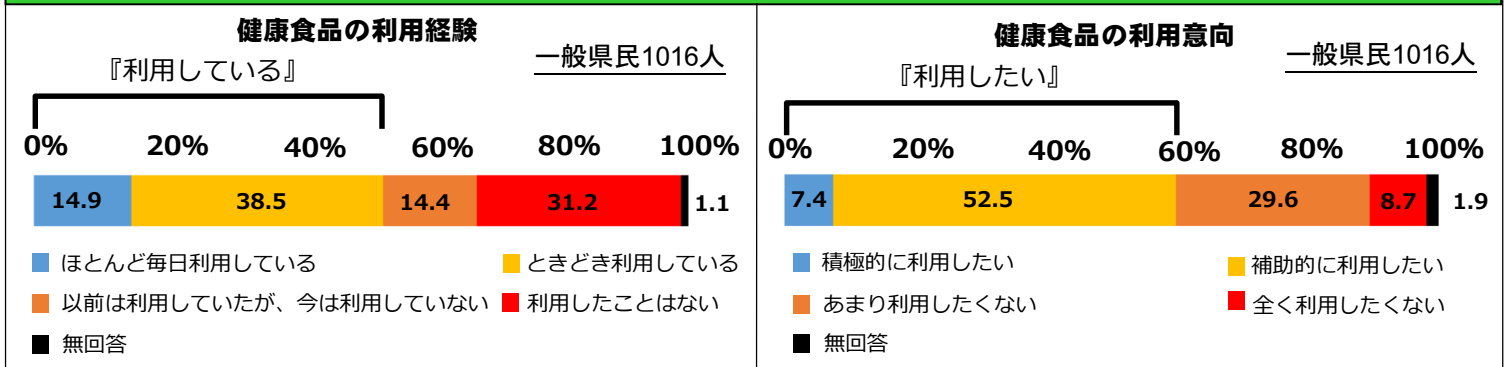


健康食品と上手に付き合うために

テレビや雑誌、インターネットなどで「健康食品」を目にすることが多いと思います。平成30年度の「食品の安全等に関する県民意識調査」では県民の約5割（53.4%）の方が健康食品を利用していました。また、今後、健康食品を利用したいと回答した人も約6割（59.9%）いました。健康食品と上手に付き合うためには、どのような点に注意したらよいのか解説します。

平成30年度食品の安全等に関する県民意識調査の結果



健康食品の分類は？～国の制度に沿った食品とそれ以外の食品～

- 「健康食品」とは、広く健康の保持・増進に役立つ食品として販売・利用されている食品で、**法律上の定義はありません。**
- 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**の制度があり、「**特定保健用食品（通称トクホ）**」、「**栄養機能食品**」及び「**機能性表示食品**」の3種類があります。
- なお、**健康食品は医薬品ではないため、「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。**



特定保健用食品

健康の維持増進に役立つ又は適する旨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。

表示例：コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

栄養機能食品

人での効果の科学的根拠が認められている栄養成分（ビタミンなど）を一定の基準量含む食品で、事業者の自己認証により国が定めた栄養機能が表示されている食品です。

表示例：カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

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安全性や機能性などの情報を販売前に消費者庁長官に届け出られたものです。届け出られた情報は消費者庁のウェブサイトで公開されています。

表示例：○○が含まれ、□□の機能があることが報告されています。

健康食品を利用するときのポイント

- 1 薬を飲んでいる場合は、必ず医師・薬剤師に相談しましょう！
- 2 バランスのとれた食生活とともに利用しましょう！
- 3 過度な期待をせず、治療目的に使用しないようにしましょう！
- 4 表示をしっかりと見て、使用方法、注意事項を守りましょう！
- 5 使用記録を残し、体調に異変を感じたら、医療機関を受診しましょう！



健康食品を選ぶときの目安は？

健康食品のうち、表面で紹介した「**保健機能食品**」は国や事業者によって効果の裏付けが示されています。また、「**GMPマーク**」(図)が付いている食品は、一定の品質が確保されたものとして認証を受けています。これらの食品は、健康食品を選ぶときのひとつの目安になります。

GMPとは？

GMPとは、Good Manufacturing Practice (適正製造規範)の略で、原材料の受け入れから製造、出荷まで全ての過程において、製品が「安全」に作られ、「一定の品質」が保たれるようにするための製造工程管理基準のことです。

GMPマーク



インターネット通販による違法な健康食品に注意！

近年、インターネットの普及により、国内外から健康食品を手軽に入手できるようになりました。一方で、インターネットでは**以下の欠点**があり、購入前に製品の品質を十分に確認できません。**違法な健康食品(無承認無許可医薬品)**として公表された製品の大半はインターネット通販によるものです。

- ・手に取って製品を見ることができない
- ・表示されている詳細な点を確認できない
- ・対面で質問ができない



あまりよくわからない製品を、品質の確認ができないまま、インターネットで購入することについては、注意が必要です！

詳しい情報はこちら

- 厚生労働省
- 食品安全委員会
- 消費者庁
- 国立健康・栄養研究所

[「健康食品」のホームページ](#)
[いわゆる「健康食品」について\(冊子\)](#)
[健康食品5つの問題\(リーフレット\)](#)
[「健康食品」の安全性・有効性情報](#)

より詳しく知りたい方は
左記をインターネットで
調べてみましょう！



ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426
電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】
★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)