

# いわゆる健康食品について

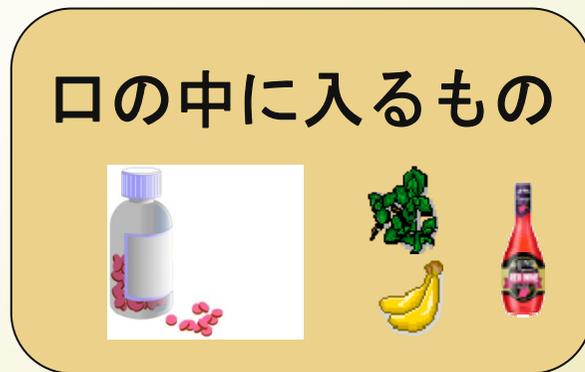
## 正しい使い方

# 間違っていないですか？ 健康食品の使い方

- がんなどの難病治療に
- 好きなだけ食べて無理なく痩せるために
- 病気の予防に
- 精力増強に



# 健康食品とは？



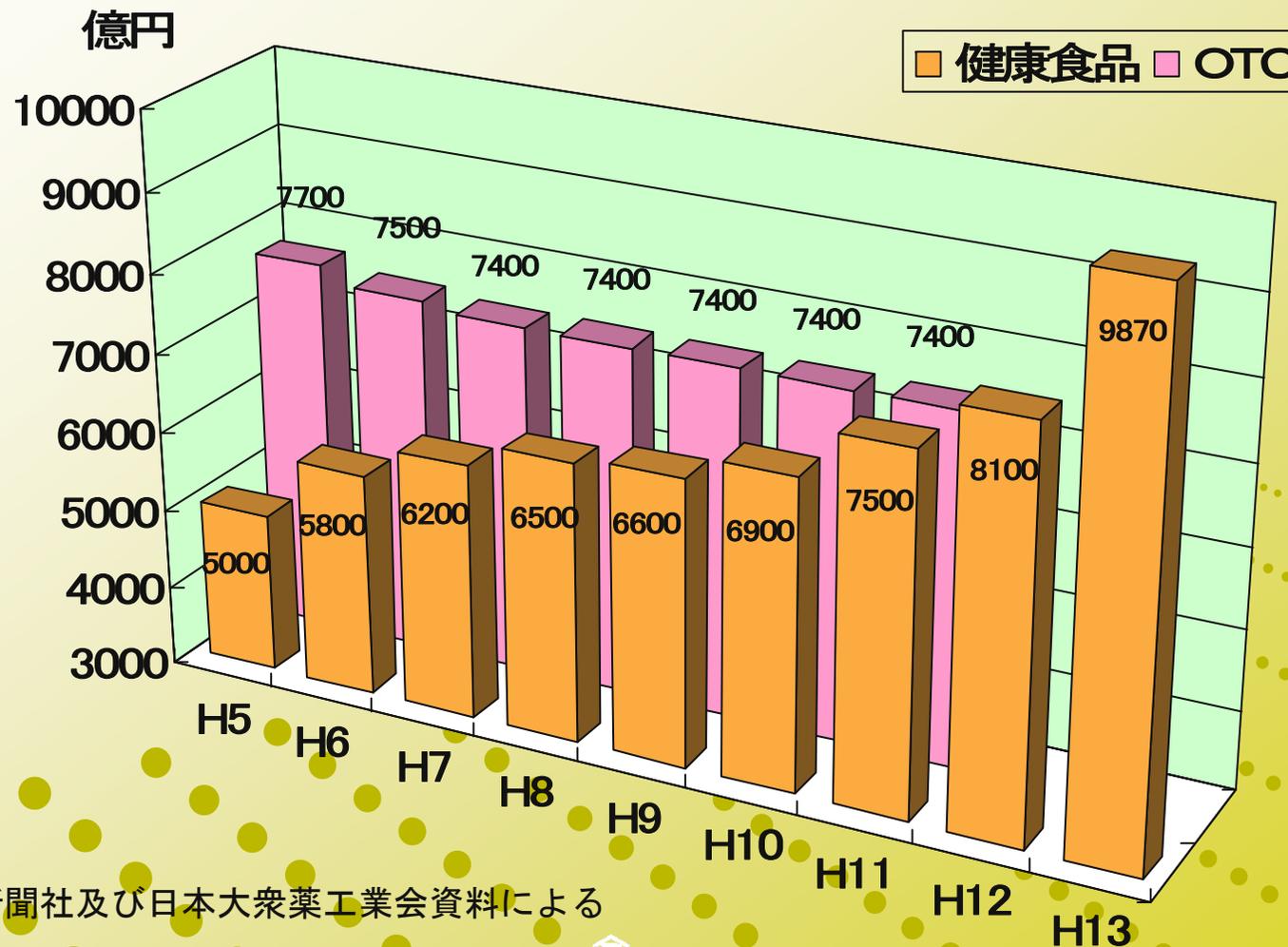
治療・予防に使われるもの  
**医薬品(医薬部外品)**

医薬品（医薬部外品）以外のもの  
**食 品**

一般の食品より  
健康に良いと称されている食品  
**健康食品**

つまり、明確な定義は  
ありません。

# 健康食品市場の現状



健康産業新聞社及び日本大衆薬工業会資料による

# 100億円以上の市場規模があると 言われている製品群（平成10年）

- ローヤルゼリー（500億円）
- アロエ類（500億円）
- 健康茶（450～500億円）
- クロレラ（450億円）
- プロテイン（400億円）
- 酵素（300億円）
- プロポリス（200～300億円）
- アガリクス（200～300億円）
- 高麗人参（200億円）
- 霊芝（150億円）
- 核酸（100～150億円）
- コラーゲン（100億円）
- DHA（100億円）
- イチョウ葉（100億円）

等

健康産業新聞社資料による

# 健康食品に係る各法令

食品衛生法

健康増進法

薬事法

景品表示法

JAS法

特定商取引法



# 健康食品の分類

機能や保健の効果、薬の効能効果は表示できません。

いわゆる健康食品のうち、  
国が定めた制度に当てはまる食品  
この2つを保健機能食品といいます

一般食品



いわゆる健康食品



栄養機能食品

マークはありません

特定保健用食品



医薬品

(医薬部外品を含む)

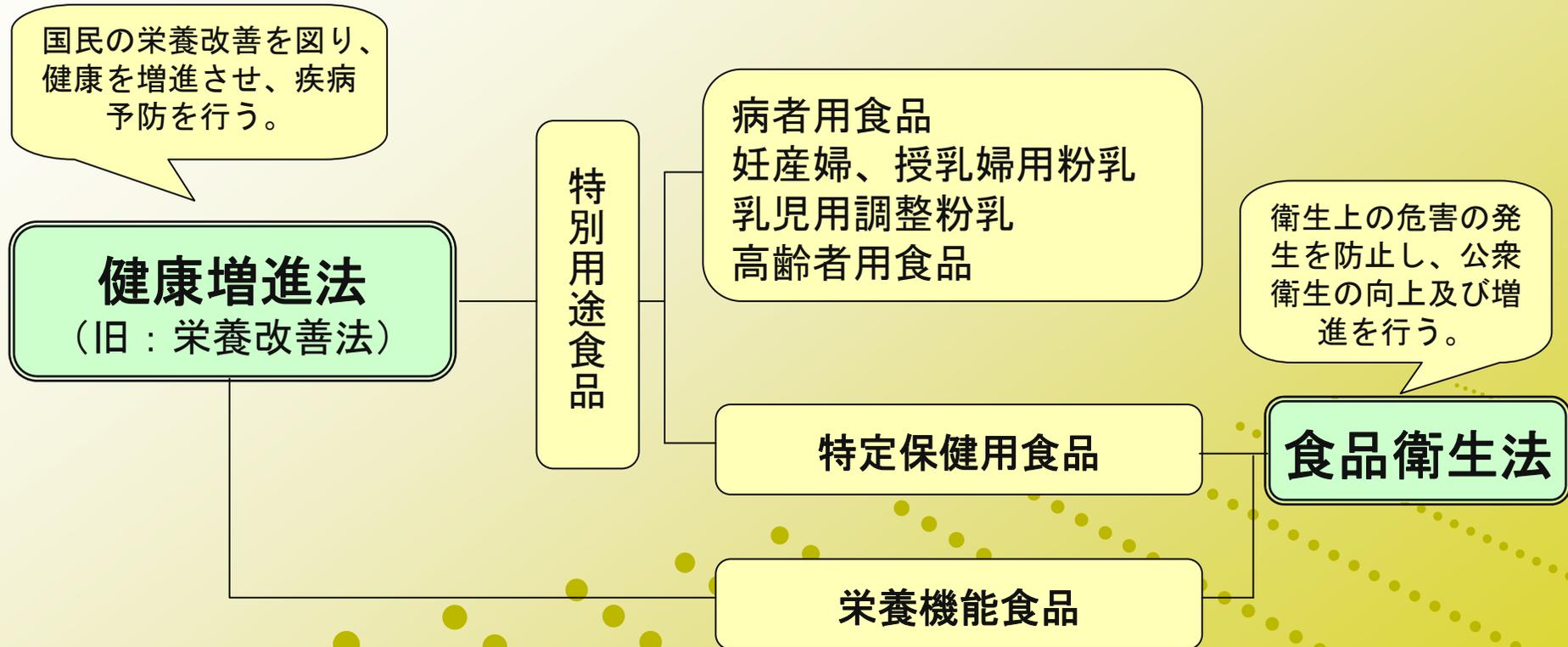
食品

医薬品

定められた栄養成分の機能のみ表示することができます。

許可された保健の効果を表示することができます。

# 保健機能食品の法律上の分類



保健機能食品

# 特別用途食品とは



区分欄には、  
乳児用食品、妊産婦用食品  
高齢者用食品、病者用食品  
等当該特別の用途を  
記載します。

# 保健機能食品制度の創設の背景

(平成13年4月1日～)

- 食品に求められる機能の多様化
- 新しい食品の開発
- 規制緩和などによる食品、医薬品の区分の見直し
- 適切な情報提供に対する要望の高まり
- 食品に対する健康被害や苦情の増加

# 特定保健用食品(トクホ)とは



# 特定保健用食品とは

- ◆ 保健機能成分を含んでおり、健康の維持増進などに利用することができる食品
- ◆ 国の許可を得て「特定保健用食品」の許可証票を掲載して販売することができる
- ◆ 錠剤、カプセルなどの形状のものもある

# 食品(食物)の機能

- **一次機能**：生命維持のための栄養機能
- **二次機能**：食事を楽しむための味覚機能
- **三次機能**：体調のリズム調整や生体防御疾病予防、疾病回復、老化防止などの健康を維持する体調調整機能

# こんな商品がトクホです

## ヤクルト

生きたまま腸内にとどくヤクルト菌(L.カゼイ・シロタ株)の働きで、おなかの中の良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの健康を守ります。



## エコナ

この油は、ジアシルグリセロールを主成分としているので、他の食用油と比較し、食後の血中中性脂肪が上昇しにくく、しかも体に脂肪が付きにくいのが特徴です。



## キシリトールガム

このガムは、虫歯の原因にならない甘味料(キシリトール及びマルチトール)を使用しています。また、歯の再石灰化を増強するキシリトール、フクロノリ抽出物(フノン)、リン酸一水素カルシウムを配合しているため、歯を丈夫で健康に保ちます。



14/22

## ナップルドリンク

本品は、食後の血清中性脂肪の上昇を抑えるグロビン蛋白分解物を含んでおり、脂肪の多い食事をとりがちな人の食生活の改善に役立ちます。

## アミールS

本品は「ラクトリペプチド」(VPP、IPP)を含んでおり、血圧が高めの方に適した食品です。



Tokyo Pharmaceutical Association

# 栄養機能食品とは

- 1日に必要な栄養成分を取れない場合に、補給・補完するための食品
- 国で定めた規格基準に適合した食品
  - ⇒ 許可申請や届出は必要ない
- 疾病名の表示の記載は禁止
  - ⇒ 医薬品と誤認される

# こんな商品が栄養機能食品です



45g x 2袋入り

いわゆる通常の食品形態をしたものも、出てきています。

このようなサプリメントのうち、栄養機能食品として販売しているものは、ほんの一握りです。規格基準を満たしていない商品や、表示スペースの関係で表示しないという商品もあります。



## 食品の栄養（健康）強調表示と薬事法に基づく医薬品表示との比較について

医 薬 品	食 品		
医薬品（医薬部外品を含む）	保健機能食品		それ以外の健康食品
	特定保健用食品（個別評価型）	栄養機能食品（規格基準型）	
<p>&lt;医薬品的な効能効果の表示&gt;</p> <p>①疾病の治療又は予防を目的とする効能効果 例：糖尿病の人に、ガンがよくなる、便秘が治る等</p> <p>②身体の組織機能の一般的増強、増進を主たる目的とする効能効果 ただし、栄養補給、健康維持等に関する表現はこの限りではない。 例：疲労回復、老化防止、内分泌機能を盛んにする、病気に対する自然治癒能力が増す、健胃整腸等</p> <p>③医薬品的な効能効果の暗示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・名称又はキャッチフレーズよりみて暗示するもの</li> <li>・含有成分の表示及び説明よりみて暗示するもの</li> <li>・製造の説明よりみて暗示するもの</li> <li>・起源、由来等の説明よりみて暗示するもの</li> <li>・新聞、雑誌等の記事、医師、学者等の談話、学説、経験談などを引用又は掲載することにより暗示するもの</li> </ul>	<p>&lt;保健用途の表示&gt;</p> <p>科学的根拠に基づく、健康の維持増進や特定の保健の用途に資する旨の表示</p> <p>①容易に測定可能な体調の指標の維持及び改善 例：血圧を正常に保つことを助ける食品です。</p> <p>②身体の生理機能・組織機能を良好に維持又は改善 例：便通を良好にする食品です。</p> <p>③身体の状態を本人が自覚でき、一時的であって継続的・慢性的でない体調の変化の改善 例：肉体疲労を感じる方に適した食品です。</p> <p>※医薬品と誤解されるような、疾病の診断、治療、予防等に関する表現は認められない。</p>	<p>&lt;栄養成分機能の表示&gt;</p> <p>栄養成分を調整し、当該栄養成分の補給をできるようにした食品に、身体の健全な成長、発育、健康の維持に必要な不可欠な栄養成分の生理的役割（機能）を表示</p>	<p>効能効果を表示することはできない。</p>
薬事法が適用	食品衛生法・栄養改善法 が適用		効能効果の表示は薬事法に抵触
	定められている表示以外を表示している場合には、薬事法に抵触		

# 信頼できる健康食品を使おう

## 【購入の目安】

- 信頼できるメーカーの製品
- 誇大な広告をしていない
- 責任表示がされている

# 一応の目安



# 利用する際の注意点

- 1 成分、摂取量を確認する
- 2 賞味期限のあるものは期限を確認する
- 3 自分の目的にあったものを選ぶ
- 4 医薬品ではないので、早急な効果を期待しない
- 5 最初からたくさん購入せず、まず少量から始め様子を見ましょう

# 健康食品を利用して体調を崩した場合

- ①すぐに利用をやめる
- ②医療機関を受診する
- ③最寄の保健所に連絡する

# 健康食品の上手な使い方

- 1 過大な期待を抱かない
- 2 よく効くといわれている健康食品は疑ってかかる
- 3 体調不良になったらすぐ中止
- 4 症状がひどい場合は医師に診てもらう
- 5 あくまでも補助として使う  
(主食代わりにはならない)

おわり

