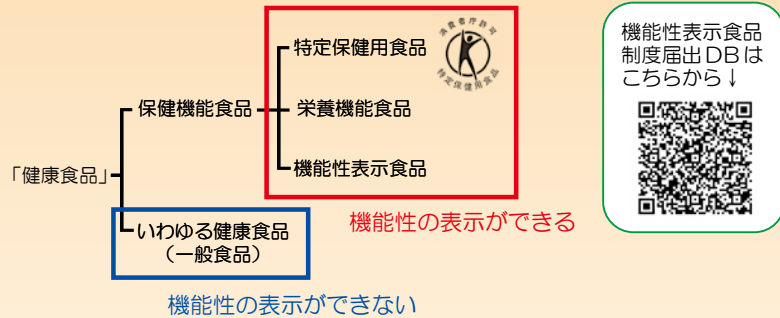


# 機能性表示食品とは？

保健機能食品のひとつで、安全性及び機能性に関する一定の科学的根拠に基づき、**食品関連事業者の責任**により機能性の表示が可能な食品です。

販売前に消費者庁長官へ**届出**が必要です。

届出情報が消費者庁のウェブサイト公開されています。



【機能性表示食品と他の保健機能食品の違い】

	保健機能食品		
	機能性表示食品	特定保健用食品 (トクホ)	栄養機能食品
消費者庁の許可	不要 (事前届出制)	必要 (個別許可型)	不要 (自己認証制)

「健康食品」は、医薬品ではありません。多くの「健康食品」が、「健康な成人」を対象としたものです。



# GABAとは？

γ-アミノ酪酸とも呼ばれるアミノ酸の一種で、グルタミン酸を原料に体内で生成され、脳内で抑制性神経伝達物質として作用します。

GABAは、野菜、果物、漬物といったさまざま食品に含まれています。

GABA含有機能性表示食品として、「一時的な精神的ストレスの緩和」、「睡眠の質の向上」、「血圧が高めの方に適した機能がある」等の機能性を表示したものが販売されています。

県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。お近くの県民生活センター又は市町の消費生活相談窓口まで御連絡ください。

- 東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299
- 中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006
- 西部県民生活センター 浜松 ☎053-452-2299

★消費者ホットライン ☎188  
 ※消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。  
 ※通話料がかかります。

なお、このパンフレットについてのお問合せは  
 静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部  
 〒426-0083 藤枝市谷稲葉232-1  
 Tel.054-625-9137 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、  
 当研究所のホームページ  
<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>  
 に掲載しております。

パンフレット掲載ページは  
 こちらから👉



# 上手に使おう

## ギャバ GABA含有健康食品



「健康食品」には、「お腹の調子を整えます」のように健康の維持・増進に役立つという食品の機能性を表示できるものとできないものがあります。

平成27年に「食品表示法」が施行され、機能性表示ができるものとして、新たに「機能性表示食品」が追加されました。これにより、「機能性表示食品」が急速に普及しています。

そこで、「機能性表示食品」として多くの商品が販売されているGABA含有健康食品を対象に、届出情報の傾向や品質について調査しました。

静岡県環境衛生科学研究所  
 県民生活局県民生活課

## 機能性表示食品の 安全性・機能性の評価方法は？

機能性表示食品として届出をするためには、以下いずれかの方法によって安全性と機能性を評価します。

今回は、GABAを機能性関与成分とする機能性表示食品91品目の届出情報を調査しました。

### 【安全性の評価方法】

- (1) 喫食実績
- (2) 既存情報による食経験
- (3) 既存情報による安全性試験結果
- (4) 安全性試験の実施

- 91品目中88品目が「(3) 既存情報による安全性試験結果」によるもので、データベースや文献検索の結果得られたGABAの安全性に関する情報や、他のGABA含有製品の安全性試験結果を用いて評価されたものであることがわかりました。

### 【機能性の評価方法】

- (1) 最終製品を用いた臨床試験の実施
- (2) 最終製品に関する研究レビュー（文献調査）
- (3) 機能性関与成分に関する研究レビュー（文献調査）

- 91品目すべてが「(3)機能性関与成分に関する研究レビュー」によるもので、機能性関与成分GABAに関する文献調査によって評価されたものであることがわかりました。

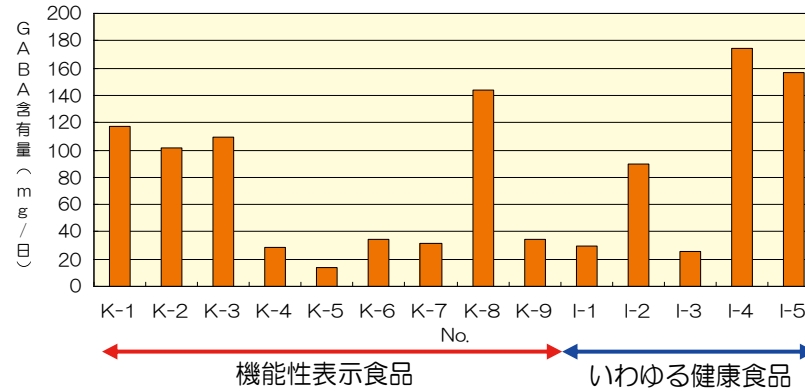
## テストした 品目は

静岡市内のドラッグストア及びインターネットで購入したGABA含有健康食品について調査しました。形状は、錠剤とハードカプセルを対象としました。

種類	No.	形状
機能性表示食品	K-1 ~ K-8	錠剤
	K-9	ハードカプセル
いわゆる健康食品	I-1 ~ I-3	錠剤
	I-4、I-5	ハードカプセル

## GABAはどのくらい含まれているの？

【1日摂取目安量あたりのGABA含有量 (mg / 日)】



- 1日摂取目安量あたりのGABA含有量は、銘柄により大きく異なりました。
- GABA含有機能性表示食品の場合、表示している機能性として、「睡眠の質を向上する機能」、「一時的な精神的ストレスを緩和する機能」、「高めの血圧を下げる機能」等がありました。同じ機能性であっても、各事業者によってGABAの表示値は異なりました。これは、機能性を表示する際に採用した文献等により表示値を設定したためと考えられます。
- すべての銘柄で、1日摂取目安量あたりのGABA含有量は、医薬品（脳代謝促進剤）の1日服用量（3,000mg/日）よりも著しく少なく、10分の1未満でした。

## 「健康食品」の崩壊時間は？

種類	No.	崩壊時間
機能性表示食品	K-1	60分以上
	K-2	30分
	K-3	54分
	K-4	43分
	K-5	60分以上
	K-6	30分
	K-7	40分
	K-8	60分以上
	K-9	15分
いわゆる健康食品	I-1	12分
	I-2	58分
	I-3	20分
	I-4	8分
	I-5	14分

「健康食品」には、錠剤やカプセルのように医薬品とよく似た形状のものがあります。そこで、医薬品の品質を調べる試験方法※を参考に、各銘柄の錠剤やハードカプセルが、水の中に入れてから崩壊するまでの時間を調査しました。

- 今回の調査では、銘柄によって崩壊時間が異なる傾向がみられました。

※日本薬局方「6.09 崩壊試験法」

## まとめ



- GABA含有機能性表示食品の評価は、安全性については、9割以上の製品、機能性については、すべての製品で、製品そのものではなく文献等を用いた方法で行っていました。
- 今回調査した14銘柄の1日摂取目安量あたりのGABA含有量は、銘柄によって異なりましたが、いずれの銘柄も医薬品の1日服用量の1/10未満でした。
- 「健康食品」に含まれるGABAと医薬品の成分との相互作用が報告されているため、医薬品を服用している人は、医師や薬剤師等の医療従事者に相談し、自己判断で摂取しないようにしましょう。
- GABAはさまざまな食品に含まれているため、日常の食事から摂取できます。日頃からバランスのとれた食生活を心がけ、「健康食品」は補足として利用することが良いでしょう。



## チョット耳より ～野菜とGABA～

野菜の栄養素というと、ビタミンを思い浮かべる方が多いかと思いますが、GABAを含んでいるものもあります。そこで、身近な野菜から1日約100mgのGABAを摂取するための目安量を示しました。

料理や食事の際に、参考にするとよいでしょう。

例1) トマト 約1個



例2) ニンジン 約3本



例3) ジャガイモ 約4個

