

はじめに

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ることを知っていますか？

機能性表示が認められている「保健機能食品」には、代表的なものとして特定保健用食品（通称：トクホ）がありますが、平成27年に食品に関する法律「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」と書かれた健康食品が急速に普及しています。

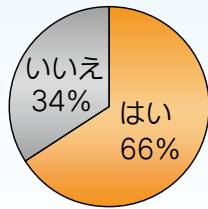
しかし、この制度は十分に知られていない可能性があるためアンケート調査により現状を把握するとともに、多くの商品が販売されているDHA・EPA含有健康食品を用いて、本制度の特徴について調査しました。

アンケート調査

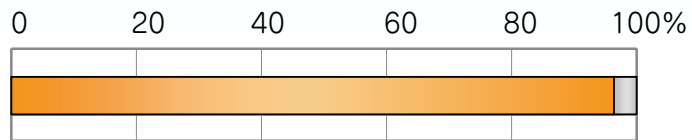
県職員及び静岡市シニアクラブ役員の1205人を対象に、健康食品に関する認知度調査を行いました。

Q1 保健機能食品制度を知っていますか

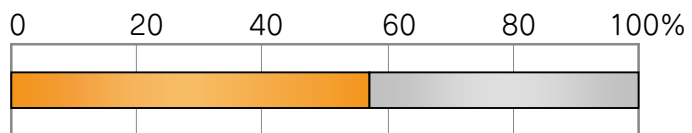
「はい」の方に、続けて以下の質問をしました。



Q2 保健機能食品の3つの内訳を知っていますか



Q3 保健機能食品の3つの違いを知っていますか



1つ以上知っている (orange bar) / すべて知らない (grey bar)

アンケート調査から、全体の約6割の人が保健機能食品制度の詳細を知らないことが明らかとなった。では、制度について詳しく見ていきましょう。



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
- 賀茂広域消費生活センター 下田 ☎0558-24-2299

★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  
 〒420-8637 静岡市葵区北安東4丁目27-2  
 ☎054-245-7684 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



再生紙を使用しています  
 印刷用の紙にリサイクルできます

上手に使おう！  
健康食品

機能性表示食品



最近よく耳にするけど、機能性表示食品ってなに？

機能性表示食品は特定保健用食品（トクホ）となりが違うの？

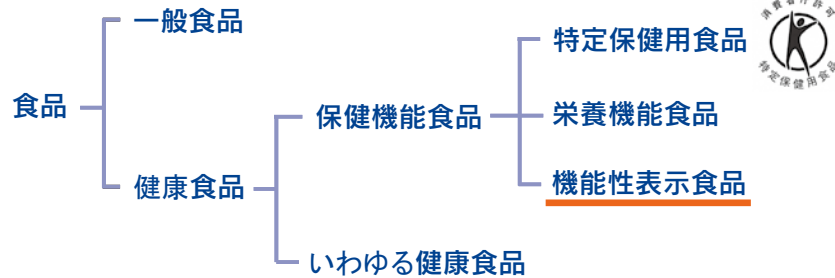
健康食品の機能性成分はどのくらい入っているのかな？

このような疑問について、調べました。

静岡県環境衛生科学研究所  
 県民生活局県民生活課

## 機能性表示食品ってなに？

機能性の表示ができる健康食品を「保健機能食品」といいます。この保健機能食品は大きく3つに分けられ、このうちの1つが「機能性表示食品」と呼ばれるものです。



「機能性表示食品」は、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おいて**特定の保健の目的が期待できる旨の表示を行うものとして、消費者庁長官に届けられたものと定義されています。

## トクホとなにが違うの？

### ■特定保健用食品（トクホ）

- 食品ごとに有効性や安全性に係る**ヒト試験**が必須
- 事前に消費者庁長官の**個別許可**を受ける
- これまでに生鮮食品の許可実績がない

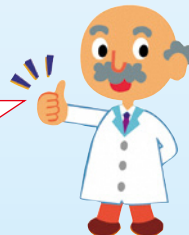
### ■機能性表示食品

- 機能性や安全性の評価は**文献評価**（システマティック・レビュー）でも可能
- 事前**届出制**（消費者庁長官の**個別許可は不要**）
- 既に生鮮食品でも届出実績がある
- 届出情報を消費者庁ウェブサイトで公開

消費者庁HPはこちらから！



「機能性表示食品届出データベース」を活用し、購入する商品についてよく調べてから健康食品を利用しましょう。



## 機能性の評価方法が複数？

トクホのようにヒト試験をしなくても、以下いずれかの評価方法によって、機能性表示ができるようになりました。

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

- 届出情報を調査したところ、届出品目のほとんどが「(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。

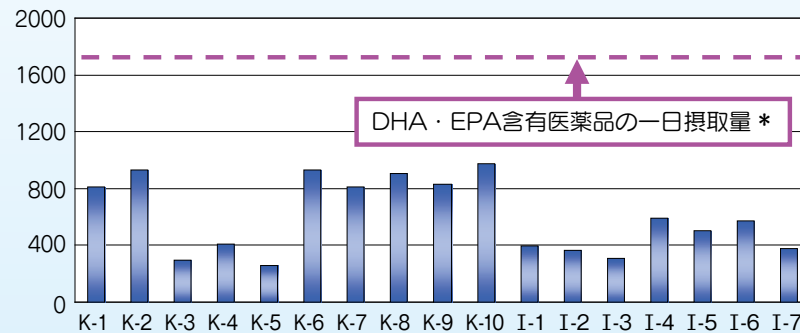
## テストした品目は

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「中性脂肪低下作用」をうたうドコサヘキサエン酸（DHA）・エイコサペンタエン酸（EPA）含有健康食品について調査しました。

No.	種類	銘柄数
K-1 ~ K-10	機能性表示食品	10 銘柄
I-1 ~ I-7	いわゆる健康食品	7 銘柄

## DHA・EPAはどのくらい含まれているの？

【一日摂取目安当たりのDHA+EPA含有量（mg / 日）】



\* 医薬品（DHA・EPA複合製剤）の高脂血症に用いる場合の1日の用量

- 米国FDA（アメリカ食品医薬品局）は「サプリメントからのDHA及びEPA摂取は、1日2gを超えないように」としていますが、すべてそれよりも少ない含有量でした。

## まとめ



## 機能性表示食品制度について

- アンケート調査によると機能性表示食品を含む保健機能食品の認知度が低いことが明らかとなりました。
- ほぼすべての機能性表示食品は、ヒト試験ではなく、成分に関する文献調査によって機能性評価がされたものであることがわかりました。
- 機能性表示食品は、そもそも病気を治療する医薬品ではないので、健康に不安のある方はまず病院を受診することをお勧めします。

## DHA・EPA含有健康食品について

- 今回調査した17銘柄は、全体量として医薬品よりも含有量が少なく、過剰摂取のおそれがあるものではありませんでした。
- DHA・EPAは一般に3g程度であれば、ほとんどの人に安全であると言われていますが、医薬品、特にワルファリン、血液凝固抑制薬、血圧降下剤を服用している人は健康食品の利用について医師・薬剤師に相談するようにしましょう。

## チョット耳より ～魚のDHA・EPA～

厚生労働省は18歳以上では、1日1g（魚で約90g）以上のDHA及びEPA摂取が望ましいとしています。

これは、アジの開きで0.7枚分、サンマの塩焼きで0.4尾分、ブリ（ハマチ）の刺身で4.7切分に相当します。

