



けんこう学校

その食品 あなたに適していないかも!?

世の中には、美容や健康のために魅力的な商品(食品)がたくさんあり、選んで購入されていると思いますが、その際に注意書きや表示を確認されていますか？食品の中には年齢や性別、病気によって適さないものもあるようです。そこで、今号では、清水先生に食品表示と機能について解説をいただきますので、食品購入の参考にしてください。

はじめに

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**休息**」です。加えて、生活習慣病等の持病をお持ちの方は、かかりつけ医や薬剤師の指示・指導に従って、病状が軽快・治癒するまでは定期処方された『**医薬品**』の内服を継続することで、健康寿命の延伸を図るのが基本です。

ヒトが口から摂取するもので『**医薬品**』および『**医薬部外品**(健胃薬やカルシウムを主たる有効成分とする保健薬の一部等)』以外のものは全て『**食品**』に分類されます。

『**食品**』は、『**一般食品**』と、**健康者**向けの**広義の「健康食品」**としての『**保健機能食品(後述の3種)**』および、**健康者向けではない食品**として、『**健康増進法**(主務官庁は厚生労働省/表示関係は消費者庁所管)』に基づいて、乳児用、幼児用、妊産婦用、病者用などの発育、健康の保持・回復など特別の用途の表示に関して消費者庁長官の許可を受け、**医師や管理栄養士の指導の下で**摂取する『**特別用途食品**』のマークが付いている食品』の大きく3つの食品(下線を引いた食品)に分類することで、全体像が掴みやすくなります(図参照)。

17時限目の授業では、健康者目線で、『**一般食品**』および、**広義の「健康食品」**としての『**保健機能食品**』の2つについて、順に解説します。



美祢市病院事業管理者
清水 良一 先生
昭和29年4月8日生まれ
昭和55年3月 山口大学医学部卒業
平成29年4月 小野田赤十字病院院長
令和3年4月 山口幸楽苑苑長
令和6年4月 美祢市病院事業管理者
専門分野:消化器・腫瘍外科

『一般食品』について

日常生活において、『**一般食品**』としての生鮮食品や加工食品(通常の食品)を調理し、**主食**(ごはん、パン、麺)、**主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)、**副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)、牛乳・乳製品、果物、適量の嗜好品(飲み物、お菓子等)を基本に、**楽しく栄養バランスのとれた食生活**を営むことで、ヒトは**健康な生活を送るための必要かつ十分な全ての栄養素**(タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)を補給できます。水分補給に関しても、1日に必要な水分量の約半分程度(600ml~800ml)は『**一般食品**(通常食で1500kcal~2000kcal相当)』で賄えます。そこで、残りの半分超を、飲み物から別途、摂取することが必要になります。

以前、14時限目の授業で、熱中症が危惧される特殊な状況下では、緑茶はその利尿作用により、かえって脱水を誘発し、その結果、体温を下げるための汗をかくのに必要な血液中の水分が不足してしまうので、お勧めできない旨を解説しました。しかし、緑茶には、タンニン、カテキン、カフェイン、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、ミネラル、多糖類、食物繊維等が含まれ、栄養価にも富んだ飲み物(『**一般食品**』に分類される加工食品)であり、1日総量1,000ml程度までの緑茶の飲用は、お勧めできます。

『**一般食品**』は、ヒトにエネルギーおよび栄養素を提供し、ヒトの正

常な代謝を維持するのに不可欠の『**食品**』故、消費者が食品の内容を理解したり、安全性を確保したりする上で重要な情報を厳格な基準に沿って表示することが義務付けられています。一方で、「**食品表示法**」の規定では、『**一般食品**』のラベル表示には、『**保健効能**、あるいは**疾病予防や治療の作用**』といった『**特定の保健の目的が期待できる効果(機能性)**』は記載できず、1日の摂取目安量の表示もありません。

参考までに、製品名に『**栄養補助食品**』、『**健康補助食品**』、『**栄養調整食品**』、『**栄養強化食品**』、『**特定健康食品**』、『**特定機能食品**』、『**保健〇〇食品**』、『**機能〇〇食品**』、『**サプリメント**』などの名称で、あたかも『**健康食品**』であるかのような紛らわしい名称が付されている食品(かつての厚生労働省の食品分類で『**その他のいわゆる「健康食品**』』に分類されていた食品)も、『**一般食品**』に分類されますので、注意が必要です。

これらの食品は、国が安全性や有効性等を考慮して設定した『**機能性**』を表示するための基準等を満たして販売されているものではなく、もちろん特定の保健の目的が期待できる効果(機能性)も表示できません。よって、食卓に並ぶ通常の食品以外の、加工された食品については、成分表示の確認はもとより、食品表示法に則った『**一般食品**』としての表示様式が厳格に守られているか否かを必ずチェックする習慣を身に付け

ておきましょう。

知っておきたい食品の表示
(令和6年度9月版・消費者向け)



食品の分類	『一般食品』	『保健機能食品』(広義の「健康食品」/下記の3種類)	『特別用途食品』
	「生鮮食品」、「加工食品」など、通常の家庭料理に用いる食品 ※特定の保健の目的が期待できる効果(機能性)は表示できません。	①『 特定保健用食品 (『 トクホ 』)』 ②『 栄養機能食品 (栄養成分の名称記載が必須)』 ③『 機能性表示食品 』→消費者庁への届け出番号の記載あり ※ 機能性表示食品 の詳しい解説は右ページ	①『 特定保健用食品 (『 トクホ 』)』 特別の用途の表示に関して消費者庁長官の許可を受け、 医師や管理栄養士の指導の下で 摂取する食品。

健康者向けの広義の「健康食品」としての『保健機能食品(3種)』について

『保健機能食品』は、国が安全性や有効性等を考慮して設定した基準等を満たして販売され、おしなべて健康者向けに製品化された『広義の「健康食品」』の総称名であり、1日の摂取目安量が決められた次の3種の食品(①~③)が該当します。

①『特定保健用食品(『トクホ』): のマーク(B)が付いている食品』

唯一、国による有効性と安全性の審査を受け、消費者庁長官の許可を得て製品化されている『広義の「健康食品」』です。但し、病気の方は、治療目的での摂取は控えるのが賢明でしょう。

なお、『トクホ』は冒頭でも述べた『特別用途食品』にも該当する食品です。しかし、本来『トクホ』は、健康者を対象とした食品であることから、Bのマークは付いていますが、Aのマークは付いていません。

ちなみに、『トクホ』に特別に許可された商品表示の例として、「この食品はカルシウムを豊富に含みます。日頃の運動と適切な量のカルシウムを含む健康的な食事は、若い女性が健全な骨の健康を維持し、歳をとってからの骨粗鬆症になるリスクを低減する可能性があります。」との表示が許されている「カルシウムを厳格な基準に沿っ

て含む」製品や、同じく、「この食品はドコサヘキサエン酸(DHA)とエイコサペンタエン酸(EPA)を豊富に含みます。日頃の運動とDHA及びEPAを含む健康的な食事は、将来、心血管疾患になるリスクを低減する可能性があります。」との表示が許された「n-3系(=ω3系)脂肪酸を厳格な基準に沿って含む」製品が既に発売されています。

このように、本来なら『医薬品』にしか許可されないはずの「特定の疾患名を付したリスク低減の可能性の表示」を許された製品も、Bマークの付いた『トクホ』に含まれている点が、健康者を対象とした食品でありながら、『トクホ』が『特別用途食品』にも該当する所以です。

②『栄養機能食品(栄養成分の名称記載が必須)』

※これも病者用の食品ではありません。

ビタミン(13種類)、ミネラル(6種類)、必須脂肪酸(n-3系(=ω3系)脂肪酸1種類)の計20種類の栄養素について、何らかの理由で通常の食事からの摂取のみでは不足しがちな場合、その補給のために利用できる食品です。科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含んでいれば、栄養成分の機能(〇〇)の形成に必要な栄養素

です等)は表示できますが、保健の用途(〇〇)の病態に効果があります等)の表示はできません。

なお、安全性・機能性に関する資料等を国に届け出る必要はなく、事業者の自己認証により表示が行われているため、消費者が詳しい情報を取得する手段がない点に注意が必要です。

③『機能性表示食品』

※もちろんこの製品も病気の治療を目的として摂取するものではありません。

安全性および機能性に関する資料等を国に届け出る必要がありますが、国による評価を受けたものではありません。

なお、昨今の健康被害発生状況を踏まえ、厚生労働省の省令で、経過措置期間において、令和8年9月1日からはGMP(適正製造規範)認定工場での製造義務が完全実施されることになり、これにより、ようやく不純物等の紛れ込みを防止する厳格な品質管理が担保されることとなります。

さらに、『機能性表示食品』には特別なマークはありませんが、今後

は順次、機能性表示食品の容器包装の主要面上部に、『機能性表示食品』の要領で、文字を枠で囲み記載し、隣接した箇所に、消費者庁への届け出番号を記載することが義務付けられますので、消費者庁の「機能性表示食品の届出情報検索」サイトで、容易に詳しい情報の取得が可能になります。

機能性表示食品の届出情報検索
令和6年10月23日更新



まとめ

以上、『一般食品』ならびに健康者向けの広義の「健康食品」としての『保健機能食品(3種)』について概要を解説しましたが、特に後者の『保健機能食品(3種)』の容器包装には、バランスの取れた食生活の普及啓発のための文言として、「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」との表示が義務化されています。

特定健診等で気になる結果が出た場合にとるべき最初の行動として、自己判断で健康食品に頼る前に、**特定保健指導(医師、保健師、管理栄養士などの専門家による指導)を受けることで健康の維持・増進を目指すのが賢明でしょう。**



お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142