

くらしの窓 **窓** すぎなみ

編集・発行：杉並区立消費者センター
杉並区天沼 3-19-16 ウェルファーム杉並 3 階
tel.03-3398-3141

臨時 2026.6 NO.235
令和6年6月発行

健康食品と上手に付き合おう

健康食品という言葉から「摂取すれば健康になれる」「病気の治療ができる」と思われがちですが、それは間違いです。本来、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・十分な休養」です。健康食品はこれらの質を高めるための【補助的なもの】として利用されています。改めて、健康食品について理解を深めましょう。

1. どんな種類があるの？

健康食品に法的根拠はなく、一般的に健康に良いことをうたった食品全般のことをいいます。その中で機能表示に関する国の制度に基づいて、安全性や効果が確認されているものと、そうでないものがあります。

健康食品

国の制度に基づき機能性等を表示できる

裏面に詳しく！
保健機能食品

特定保健用品
(通称トクホ)



栄養機能食品 (マークなし)

機能性表示食品 (マークなし)

保険機能食品のような機能性等を表示できない

その他の健康食品

- ・サプリメント
- ・栄養補助食品
- ・健康補助食品
- ・自然食品など



2. 健康食品の成分の効果や有害な作用の確認方法は？

信頼できる情報源として、厚生労働省所管の「国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所」のウェブサイトには「『健康食品』の安全性・有効性情報」のデータベースがあります。 →



3. 健康食品の中の**保健機能食品**についてくわしく知ろう

自分が利用している「保健機能食品」の種類と特徴を確認しておきましょう。

<p>特定保健用食品 (トクホ)</p>		<p>科学的根拠に基づいて認められた、健康の維持増進に役立つ機能を表示。その効果や安全については<u>国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可。</u></p> <p>★トクホには必ずマークが表示されている。</p> 
<p>栄養機能食品</p>		<p>ビタミン、ミネラルなどの補給・補完のために利用できる食品。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、<u>特に届出などしなくても、国が定めた表現によって機能を表示できる。</u></p>
<p>機能性表示食品</p>		<p>事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能を表示。販売前に、安全性や機能の根拠に関する情報などが消費者庁長官に届け出されたもの。<u>トクホと異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではない。</u></p>

4. 健康食品を利用する時の確認したいポイントは？



- ① 錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりがちです。通常の食品形状の製品のほうが、過剰摂取になりにくいです。
- ② 広告のキャッチコピーや利用者体験談をうのみにせず、自分で製品に含まれている成分の安全性・有効性に関する情報を調べてみましょう。(表面 2. 参照)
- ③ 友人・知人から得た情報は、販売業者の宣伝に過ぎない内容でないか、調べてみましょう。
- ④ 製品の品質等を確認するため、製品中の個別含有量・製造業者・問い合わせ先が明記してあることを確認しましょう。
- ⑤ 思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品の複数利用や、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。
- ⑥ 自己判断での医薬品との併用は避けましょう。不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。
- ⑦ 高価な製品ほど効果があるとは限りません。同様製品と比べてみましょう。

(出典：国民生活センター冊子くらしの豆知識、消費者庁 HP)



杉並区立 消費者センター
相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み)