

フードコミュニティ いしかわ

第39号

2025年3月発行

健康食品とは？ ～いくつかの制度による違いがあります～

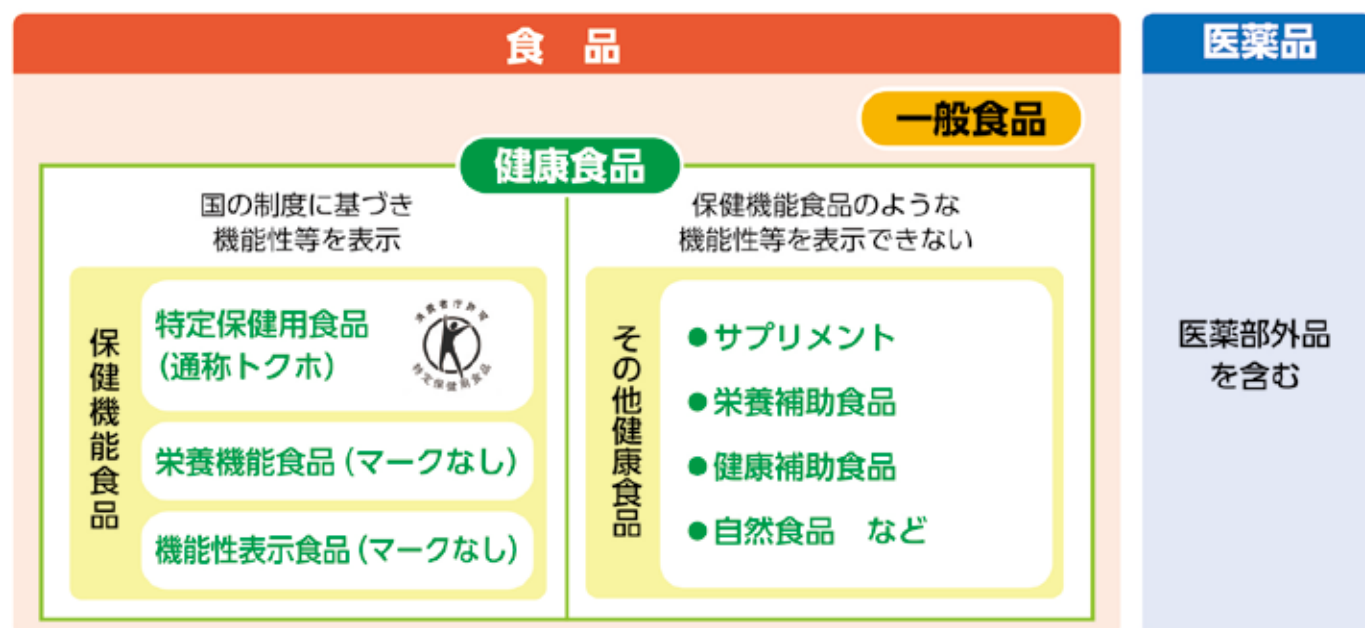
健康食品とは、一般的に、健康に良いことをうたった食品全般のことをいいます。様々な健康食品が販売されていますが、本来、健康の維持・増進の基本は、「**栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養**」です。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用しましょう。

健康食品の種類

私たちが口からとるものは、**食品**と**医薬品**（医薬部外品を含む）に分けられます。健康の維持や増進の効果をうたった健康食品は**食品**に分類されます。

一般的に、健康食品とは、健康に良いことをうたった食品全般のことです。それら健康食品には、国の制度に基づき機能性等を表示できる「**特定保健用食品（トクホ）**」、「**栄養機能食品**」及び「**機能性表示食品**」と、それ以外の「**その他健康食品**」に分けることができます。

● 健康食品の分類



※原則として医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。

保健機能食品

特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の総称を保健機能食品といいます。この3種類は対象とする成分、製品としての安全性と効果の根拠の考え方の点でそれぞれ特徴があります。

保健機能食品

特定保健用食品(トクホ)

- 健康の維持・増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められたもの
- 表示されている効果や安全性については、国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可



栄養機能食品

- 人での安全性と効果の科学的根拠が明らかとなっている栄養成分(ビタミンやミネラルなど)を、国が定めた基準量の範囲で含むもの
- 国が定めた表現により機能性を表示できる



機能性表示食品

- 事業者の責任において、一定の科学的根拠に基づいた機能性を表示したもの
- 安全性と機能性の根拠などについては、販売前に事業者から消費者庁長官へ届出

消費者庁長官の個別の許可を受けたものではなく、事業者の責任において安全性や機能性が評価されたもの

それ以外の「その他健康食品(保健機能食品以外の食品)」には、パッケージに機能性等を表示することはできませんし、国の関与もありません。

健康食品を利用する際は、保健機能食品のように国や事業者による効果の裏付けが示されていることが製品を選ぶ際の一つの目安になります。

健康食品5つの問題

健康食品で病気が治る?

錠剤・カプセル状の製品は、薬のように見えますが、「食品」であり、病気を治す効果、防ぐ効果はありません。

一時的な体調不良は効果の証拠?

「好転反応」と呼ばれる、体調が良くなる過程で一時的に体調が悪くなるような症状が出ることは、健康食品では起こらないとされています。

専門家の研究結果と同じ効果がある?

有効性の試験は特定の条件下で行われています。人が食べたときに必ずしも、誰でも同じ効果が出るとは限りません。

天然・自然由来のものが原料なら安全?

天然・自然由来の毒素は無数にあります。天然・自然由来の食品でも、健康食品として使用する場合は普通の食べ方とは異なるため、食品では予期しないような影響が出ることがあります。

体験談は信用できる?

体験談は、利用者の感想にすぎません。宣伝のために都合の良い内容のみ編集して掲載されている場合もあります。



健康食品を利用するときに確認したいポイントは？



健康食品を利用する際は、以下の7つのポイントを確認してみましょう。

- ポイント1** | 錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりがちです。
- ポイント2** | 広告のキャッチコピーや利用者の体験談のみを信用するのではなく、自分自身で製品中に含まれている成分の安全性と有効性に関する情報を調べてみましょう。
- ポイント3** | 友人・知人から得た情報は、その情報源をたどって、販売業者の宣伝にすぎない内容ではないか、正確な情報かを確かめましょう。
- ポイント4** | 製品の品質等を確認するための、製品中の個別成分の含有量、製造者や問合せ先が明記してあることを確認しましょう。
- ポイント5** | 思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、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。
- ポイント6** | 自己判断での医薬品との併用は避け、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。
- ポイント7** | 高価な製品ほど効果があるとは限りません。同様の製品と比べてみましょう。

健康食品手帳

健康食品の利用状況を記録し、自分自身で体調に良い効果があるか、悪い影響はないか把握しましょう。不調を感じたら、すぐに使用を中断し、医療機関を受診しましょう。

			日 付(曜日)						
製品名		目安の摂取量	()	()	()	()	()	()	()
摂取した健康食品とその量		朝							
		昼							
		夕							
		朝							
		昼							
		夕							
		朝							
		昼							
		夕							
		朝							
		昼							
		夕							
体調	😊 調子が良い								
	😐 変わらない								
	😞 調子が悪い								
気付いたこと(メモ)									

何を・いつ・どのくらい？

効果や体調の変化は？

健康維持のために

健康食品はあなたにとって本当に必要なものでしょうか。

健康の維持増進には、バランスのとれた食事、運動、休養が基本です。日々の生活を見直し、バランスの良い食事を摂るよう心がけて、健康食品に頼りすぎないようにしましょう。



いしかわヘルシー & デリシャスメニュー



● 石川県 健康推進課ホームページ

レシピ集の PDF ファイルをダウンロードできます。印刷してご活用ください!
<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious.html>

● 日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」

クックパッドに「ヘルシー&デリシャスのキッチン」を開設しました!!

つくれぽも募集中です!

[ヘルシー&デリシャスメニュー](#)

[検索](#)

コラム

機能性表示食品のルール改正について

《施行日:令和6年9月》

- ①健康被害情報の収集体制の構築
- ②医師の診断による健康被害情報の保健所等への提供

《施行日:令和6年9月(令和8年8月末まで経過措置)》

- ①機能性表示食品に新たに求められる表示の内容(抜粋)
 - 科学的根拠の情報は消費者庁のサイトで確認できること。
 - 医薬品ではないこと。
 - 医薬品などとの相互作用や過剰摂取の注意喚起を具体的に表示すること。
 - 機能性や安全性について、国の評価を受けたものではないこと。
- ②天然抽出物等を原材料とする錠剤、カプセル剤等食品の届出に関する製造加工等におけるGMP(適正製造規範)基準の適用

《施行日:令和7年4月》

改正後の機能性表示食品の届出に関する事項(令和6年度末までに告示予定)

石川県 健康福祉部 食品安全対策室

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地 電話 076-225-1445

メールアドレス foodsafety@pref.ishikawa.lg.jp

ホームページ 『いしかわの食の安全・安心情報』

[いしかわ 食の安全](#)

[検索](#)