

# 「機能性表示食品」って、他の食品とどう違うの？

食品の健康への働き（機能性）を表示できる食品は、従来は特定保健用食品（トクホ）と栄養機能食品だけでしたが、2015年4月から「機能性表示食品」が加わりました。最近よく目にする機能性表示食品とはいったいどのようなものなのでしょうか。

## 商品の安全性や有効性を国が審査するトクホ

両手、両足を伸ばしたマークでお馴染みのトクホは、商品の安全性や有効性に関する国の審査にパスし、「おなかの調子を整えるのに役立ちます」「血中のコレステロールを正常に保つことを助けます」などの表示が許可された食品です。栄養機能食品は、ビタミンAやB1など12種類のビタミンと、カルシウム、亜鉛などの5種類のミネラルに限って、国の基準を満たしていれば、「カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です」など、国が定めた表現を使うことが可能な食品をいいます。

## 食品の健康への働きを企業の責任で表示する機能性表示食品

「機能性表示食品」は、企業が食品の機能性や安全性に関する試験結果や学術論文など必要な資料を消費者庁に提出し受理されれば、「おなかの調子を整える」「内臓脂肪を減らす」などと商品に表示することができます（2016年2月29日現在、228商品）。この場合、国による審査は行われません。ここがトクホと大きく異なるところです。

体の部位については、トクホでは「歯、骨、おなか」のみの表示ですが、機能性表示食品ではさまざまな部位についての表示ができます。また、トクホでは認められていない「疲労」「ストレス」「睡眠」などといった表示も可能です。このように、機能性表示食品はトクホに比べ、表示の仕方の自由度が高くなっています。それだけに私たち消費者はそれぞれの機能性表示食品について正しい情報を得たうえで選択することが大切です。

## 商品の情報はパッケージやウェブサイトで確認

機能性表示食品のパッケージには商品に含まれる機能性成分や働き、1日の摂取量、摂取方法、注意事項などが表示されています。消費者庁のウェブサイト (<http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>) には、各機能性表示食品についての安全性や機能性の根拠となったデータが載っています。もっと詳しく知りたい場合は、メーカーに直接問い合わせるのもよいでしょう。

機能性表示食品は、トクホや栄養機能食品と同様、あくまでも食品であって、薬ではありません。したがって病気の治療や予防を目的としたものではなく、健康の維持・増進のために役立つものであることを認識しておきましょう。わからないことがあるときは、薬剤師にお気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺 直子

class A 薬局の健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】