



栄養士コラム ～健康食品について 選択編～

【健康食品とは】

法律上の定義はなく、広く健康の保持増進に資する食品として、販売・利用されているもの全般をさしています。

食生活を通じた健康づくりに対する関心の高まりから利用が増加傾向にあります。市場にはさまざまな健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調を崩す事例などもでてきており、注意が必要です。

【健康食品の大まかな分類】

「国が特定の機能の表示などを許可したもの（保健機能食品）」と「そうでないもの」に分けられ、保健機能食品はさらに「特定保健用食品（通称トクホ）」と「栄養機能食品」の2種類があります。

健康食品

国が制度を創設して
機能表示等を許可

または

機能表示は
認められていない

保健機能食品

- ・ 特定保健用食品（通称トクホ）
- ・ 栄養機能食品

いわゆる健康食品

↑
サプリメント

【健康食品を買う前に考えよう】

「本当に必要かどうか」

購入の前にその商品が必要なのか、冷静に考えることが大切！

「気をつけたい表示内容」

1. 成分名をみる

成分の組み合わせが良くない場合、悪影響を与える可能性がある

2. 含有量をみる

有効性や安全性を判断するため

3. 問い合わせ先を確認する

製造者・販売者・輸入者などの表示は食品衛生法で決められている

「違法品でないかどうか」

海外製品や個人輸入に注意！海外旅行のお土産も個人輸入にあたる