

機能性表示食品を知って、上手に活用しよう！

Q子：博士、見てください！昨日、「糖や脂肪の吸収を抑える」と表示されているチョコを見つけて、つい買ってしまいました。

博士。
マイペース型。



博士：ほお。これは、「機能性表示食品」じゃの。

Q子：機能性表示食品？聞いたことないなあ～。

ネコ。
しゃべれる。



Q子。助手。
いつも前向き。

機能性表示食品とは？

博士：機能性表示食品は、国の制度として位置づけられているもので、平成27年からはじまった制度なんじゃ。詳しくは、下の図で説明しよう。

機能性表示食品

- ・機能性をわかりやすく表示した商品の選択肢を増やすことで、消費者がそうした商品の正しい情報を得て選択できるようになった
- ・科学的根拠を基にした特定の保健機能について、国に届け出た内容が表示されている

例) 本品には、〇〇(関与成分)が含まれ、血圧が高めの方の血圧を下げる機能があることが報告されている

- ・商品パッケージには、「機能性表示食品である旨」や「科学的根拠を有する機能性関与成分、該当成分又は該当成分を含有する機能性」「一日当たりの摂取目安量」「届出番号」などが記載されている

Q子：へえ～。昨日買ったこのチョコも、国に届けられたものなんですね。

博士：そうじゃ。商品のパッケージには、「機能性表示食品」と「届出番号」が書いてあるじゃろ？

Q子：はい、書いてあります。でもこの「届出番号」は、何のために書いてあるんだろう？

博士：この番号を消費者庁ホームページで検索すると、その商品の機能性の根拠などが確認できるようになっておるんじゃ。後で一緒に調べてみるかの。



消費者庁 機能性表示食品

検索

消費者庁HP参考

機能性表示食品の届出状況

Q子：機能性表示食品は、国に届出が必要なのは分かりましたが、一体どれくらいの届出があるんだろう、..

博士：右上のグラフを見てみよう。機能性表示食品の新規届出件数は、年々増加しておるんじゃ。

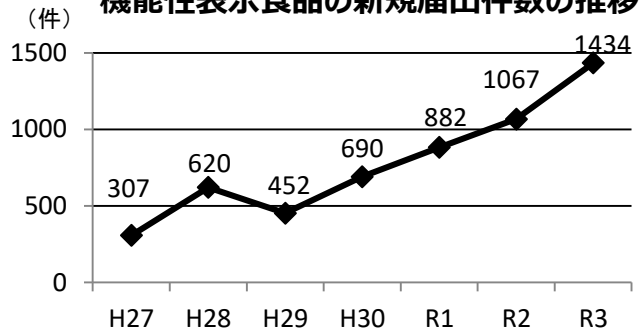
Q子：本当ですね！

博士：それから、円のグラフは、令和3年に届出された機能性表示食品の内訳じゃ。割合では、加工食品が多くなっておるが、果物や野菜などの生鮮食品でも届出がされておるんじゃぞ。

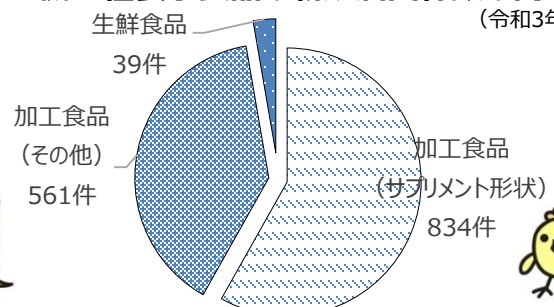
Q子：野菜とか果物でも機能性が書いてあるものがあるんですね！知りませんでした！

博士：そうじゃ。いろいろな食品があるから、買物の際に探してみると面白いぞ！

機能性表示食品の新規届出件数の推移



機能性表示食品の新規届出件数の内訳 (令和3年分)



機能性が表示できる食品は、他にもある？

博士：Q子、機能性が表示できる食品は、他にもあることを知っておるかの？

Q子：知りませんでした！どんな食品なんですか？

博士：特定保健用食品と栄養機能食品じゃ。それぞれの特徴については、下図で説明しよう。



特定保健用食品

- ・国への届出が必要で審査を得て認可されている
- ・商品パッケージには、「特定保健用食品である旨」や「許可証票や承認証票（右マーク）」、「許可等を受けた表示の内容」などが記載されている
- ・健康の維持増進のために利用する食品である
- ・健康の維持及び増進に役立つという表示をすることが出来る



例) おなかの調子を整える 骨の健康に役立つ
血糖・血圧・血中のコレステロールなどを正常に保つことを助ける

栄養機能食品

- ・国が定めた基準に沿っていれば、届出・許可なくして表示が可能である
- ・商品パッケージには、「栄養機能食品である旨」、「機能を表示する栄養成分の名称」などが記載されている
- ・不足しがちな栄養成分を補給、補完するために利用する食品である
- ・表示をすることができる栄養成分とその機能は決まっている

例) ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です

自分が気になる表示やキャッチコピーだけでなく、その根拠などを確認してみることも大切だニャ〜。



機能性表示食品を上手に活用しよう！

Q子：最近、お菓子を食べすぎて太っちゃったので、昨日買った「糖や脂肪の吸収を抑える」と書いてある機能性表示食品のチョコを毎日たくさん食べることにします！

博士：Q子、たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるものではないんじゃないぞ。商品のパッケージにも書いてあるが、一日当たりの摂取目安量や摂取の方法、摂取する上での注意事項はちゃんと守ることが大切じゃ。

Q子：そうなんですか！パッケージの情報もちゃんと見なくちゃ！

博士：その他にも機能性表示食品を上手に活用するための3か条があるから、伝授しよう。



一つ、まずは、自身の食生活をふりかえるべし

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとることが大切じゃ。

一つ、たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるというものではないと肝に銘じるべし（過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあるぞ。）

パッケージに表示してある注意喚起事項をよく確認して、摂取するように。

パッケージには、一日当たりの摂取目安量、摂取の方法、摂取する上での注意事項が表示されているから、よく読むんじゃ。

一つ、体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止するべし

体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談するように。

パッケージには、事業者の連絡先として、電話番号が表示されておる。商品による健康被害が発生した場合は連絡することじゃ。

Q子：分かりました。まずは、今日の昼食に野菜サラダを追加して、主食・主菜・副菜をそろえたご飯を食べなくちゃ！これから野菜サラダを買いに行ってきます〜す！

博士：三日坊主にならんようにな〜。