

特定保健用食品

からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含んでおり、**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たり、お腹の調子を整えるのに役立つなどの、特定の保健の用途のために利用されることを趣旨とした食品です。**

■販売のための要件

特定の保健機能について、科学的根拠を示して、有効性や安全性の審査及び国から個別に認可を受ける必要があります。認可を受けた食品は、特定保健用食品のマークを掲載して販売することになります。なお、認可を受けるための食品形態の制限はありません。

■表示許可の内容

科学的根拠に基づく、健康の維持増進や特定の保健の用途に資する旨の表示が認められていますが、医薬品と誤解されるような、疾病の診断、治療、予防等に関する表現は認められません。

●特定保健用食品の保健用途の表示例 (高度機能強調表示例)

1) 容易に測定可能な体調の指標の維持及び改善 (自分で測定できる指標あるいは健康診断で測定する指標)	
●認められる表示 ●血圧(血糖値、中性脂肪、コレステロール)を正常に保つことを助ける食品です。 ●体脂肪の分解を促進する食品です。体脂肪の増加を抑制する食品です。	●認められない表示 (直接症状、疾病の改善につながる体調の指標) ●高血圧症(高血圧)を改善する食品です。
2) 身体の生理機能、組織機能を良好に維持または改善	
●認められる表示 ●便秘(お通じ)を良好にする(の改善に役立つ)食品です。 ●カルシウムの吸収(沈着)を高める(促進する)食品です。	●認められない表示 (明らかに疾病の改善に関係する) ●解毒作用、脂質代謝促進の効果のある食品です。
3) 身体の状態を本人が自覚でき、一時的であって継続的、慢性的でない体調の変化の改善	
●認められる表示 ●肉体的疲労を感じる方に適した(役立つ)食品です。	●認められない表示 (科学的根拠が不明確) ●老化防止に役立つ食品です。



●これまでに認められた主な保健の用途の表示内容(例)と保健機能成分

表示内容	保健機能成分(関与成分)
お腹の調子を整える食品	フラクトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、ラクチュロース、ポリデキストロース、難消化性デキストリン、グアーガム、サイリウム種皮由来の食物繊維、ビフィズス菌等
血圧が高いの方に適する食品	ラクトリペプチド、カゼインドデカペプチド、杜仲葉配糖体、サーデンペプチド
コレステロールが高い方に適する食品	大豆たんぱく質、キトサン、低分子化アルギン酸ナトリウム、植物ステロール
血糖値が気になる方に適する食品	難消化性デキストリン、小麦アルブミン、グアバ葉ポリフェノール、L-アラビノース
ミネラルの吸収を助ける食品	CCM(クエン酸リンゴ酸カルシウム)、CPP(カゼインホスホペプチド)、ヘム鉄、フラクトオリゴ糖
食後の血中の中性脂肪を抑える食品	ジアシルグリセロール、グロビン蛋白分解物
虫歯の原因因子ににくい食品	バラチノース、マルチトール、キシリトール、エリスリトール、茶ポリフェノール
歯の健康維持に役立つ食品	キシリトール、還元バラチノース、第2リン酸カルシウム、フクロノリ抽出物、CPP-ACP(カゼインホスホペプチド非結晶リン酸カルシウム複合体)
体脂肪がつきにくい食品	ジアシルグリセロール
骨の健康が気になる方に適する食品	ビタミンK ₂ 、大豆イソフラボン

特定保健用食品のパッケージ表示例

保健機能食品(特定保健用食品)

商品名: ○○
 名称: ○○加工食品
 原材料名: ○○、○○、○○、○○○
 品質保持期間: 〇〇〇〇に記す
 内容量: ○○g
 許可表示内容: ○○は○○○を含んでいるため、食生活で不足がちな食物繊維を手軽に摂取、お通じを助けることに役立ちます。
 栄養成分量および熱量: 可食部100g当たり
 エネルギー ○○kcal たんぱく質 ○○g 脂質 ○○g 炭水化物 ○○g
 ナトリウム ○○mg 関与する成分 ○○mg(○○%)
 ★1日当たりの摂取目安量: 1日当たり2袋を目安にお召し上がりください。
 ★摂取方法: 水に溶かしてお召し上がりください。
 ★摂取上の注意事項: 1度に多量に摂取しすぎると、お腹がゆるくなるなどがあります。1日の摂取量を守ってください。
 ★調理または保存方法の注意事項: 直射日光を避け、涼しいところに保存してください。
 ★製造者: ○○〇〇会社、東京都○○区○○
 (※1日当たりの栄養成分表示値に対する充足率(%)は、関与成分が栄養成分量の定められた成分である場合)



★は必須表示事項

医薬品と食品の効果に関する表示

	----- 保健機能食品 -----		
医薬品 (医薬部外品を含む)	特定保健用食品 (個別許可型)	栄養機能食品 (規格基準型)	一般食品 (いわゆる健康食品を 含む)

- ・ 疾病の診断、治療又は予防(効能・効果)の表示

例「糖尿病の食後過血糖の改善」

- ・ 特定の目的で、健康の維持・増進に役立つ表示(特定保健用食品)

例「血糖の吸収を穏やかにするので、血糖値の気になる方に適します。」

- ・ 栄養素の働きに関する表示(栄養機能食品)

例「ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。」

食品と医薬品の区分について

- ・ 全ての飲食物のうち、医薬品(医薬部外品を含む)でないものが食品とされる。(食品衛生法)
- ・ 医薬品は、品目ごとの製造承認等を受けなければならない。また、製造等する際には、業の許可を得なければならない。(薬事法)
- ・ 飲食物が医薬品であるか否かについては、含有する成分、表示する内容等をもとに判断される。