

月1で学ぶ！ 消費者の賢コツ 保健機能食品って何？

健康志向の高まりから、「お腹の調子を整える」、「内臓脂肪の減少を助ける」といった表示が目につくことが多くなったのではないのでしょうか。

保健機能食品とは

一定の根拠をもとに法律によって機能を表示できる食品で、以下の3種類の総称です。

● 栄養機能食品

科学的根拠が確認された栄養成分の機能が表示されている食品。

● 特定保健用食品 (トクホ)

国が審査を行ったうえで、機能が表示されている食品。

● 機能性表示食品

事業者の責任で、機能が表示されている食品。

誇大な表現で法律違反になった事例もあります。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。過度な期待はせずバランスよく食事をとったうえで上手に活用しましょう。

● 渋川市消費生活センター ☎22-2325

☎～☎午前9時～午後4時(祝・年末年始を除く)

● 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001

● 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶



利用時のポイント

- キャッチコピーよりも成分や機能性の内容を確認しましょう。
- 1日の摂取目安量を確認しましょう。必ずしも内容量と同じではありません。
- 摂取上の注意事項をよく確認しましょう。

