

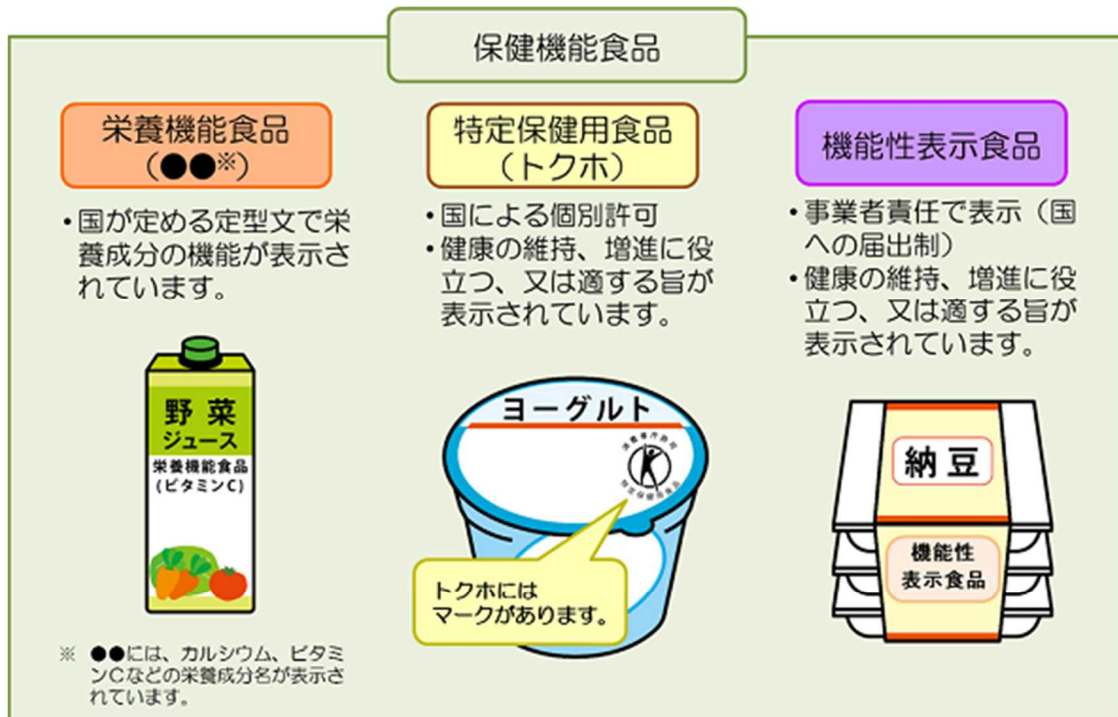
機能性表示食品を上手に利用しよう！

埼玉県立大学 保健医療福祉学部
健康開発学科 久保田亮

1. 現代社会の食生活の問題点

現代の食生活における栄養素、食物等の摂取状況からみると、エネルギー及び各種栄養素摂取の過剰や偏りによる肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症等の生活習慣病の増加が問題となっています。また循環器疾患やがん等の予防に効果的に働くと考えられているビタミン、ミネラル、食物繊維などについては、その摂取量が低い状況にあります。そこで近年、肥満防止や血糖値上昇抑制、血圧上昇抑制、ビタミン・ミネラルの補充を目的とした多くの保健機能食品が販売されています。

2. 保健機能食品の種類



一般食品

栄養補助食品、健康補助食品、栄養調整食品・・・など

・健康維持・増進に関する機能をパッケージに表示することはできません。

図 1. 保健機能食品について ¹⁾

保健機能食品とは、機能性の表示ができる食品で、栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品があります（図 1）。

栄養機能食品は、高齢化やライフスタイルの変化等により、通常の食生活を行うことが難しく 1 日に必要な栄養成分（ビタミン・ミネラル）を摂れない場合に、その補給・補完のために利用してもらうための食品です。

特定保健用食品は、からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいて、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効果が科学的に証明されている食品です。

機能性表示食品は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。2023 年 8 月 14 日現在で 7348 品目が届け出されています。2015 年 4 月より、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、機能性を表示することができるようになりました。これは生鮮食品を含めすべての食品が対象となっています。機能性表示食品は特定保健用食品とは異なり、国が安全性と機能性の審査を行わないので、事業者は自らの責任において臨床試験又は研究レビューによる科学的根拠を基に適正な表示を行っています。

3. 機能性表示食品の種類

機能性表示食品は「サプリメント形状の加工食品」、「その他の加工食品」、「生鮮食品」に分類されています。「サプリメント形状の加工食品」とは、天然由来の抽出物であって、分画、精製、化学的反応等により本来天然に存在するものと成分割合が異なっているもの又は化学的合成品を原材料とする錠剤、カプセル剤、粉末剤、液剤等の形状の食品をいいます。

「その他の加工食品」とは、清涼飲料水やレトルト食品、水産加工物、食肉加工品など、通常食事として摂取している加工食品に機能性成分が強化されているものです。例えば、血糖値や中性脂肪の上昇を抑制するレトルトのカレーライス、血圧上昇を抑制するみそ汁、記憶力・判断力を維持するアジの干物など、数多くの食品があります。

また「生鮮食品」は 2023 年 8 月 14 日現在で 211 品目が届け出されており、血圧上昇を抑制するバナナや睡眠の質を改善するトマト、骨の健康を維持するみかんなどがあります。

機能性表示食品は体にさまざまな働きをする食品が多数登録されているため、自分の体調や期待する効果によって食品を選ぶことができます。特に「その他の加工食品」および「生鮮食品」の機能性表示食品については、毎日の食事内容を一部機能性表示食品に置き換えて

利用することができます。またサプリメント形状の食品と異なり過剰摂取によるリスクが少ないと言われています。例えば、血圧が高めの方が普通のバナナを食べるより、血圧の上昇を抑制する機能性表示食品のバナナを食べる方が効果を期待することができます。またバナナを1日に10本も20本も食べることはないはずですので、機能性成分の過剰摂取のリスクが少ないということになります。

とはいえ、機能性表示食品等の保健機能食品は医薬品とは異なり、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。また1日当たりの摂取目安量よりも多く摂取することで、より高い効果が得られるものではありません。一般的には、主食、主菜、副菜がそろっていると、色々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。その上で、機能性表示食品を健康の維持増進のために上手に活用してみたいはいかがでしょうか。

1) 消費者庁：保健機能食品について

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_health_claims/

(令和5年8月14日閲覧)