

「健康食品」は定義なし

近頃、テレビCMなどで多くの健康食品の広告があふれています。健康食品っていったい何なのでしょう？

実は、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・利用されるものを全般を指しています。そのうち、国が定めた安全性や有効性に関する基準などを満たしているものが「保健機能食品」として販売されています。保健機能食品は、①特定保健用食品(トクホ)、②栄養機能食品、③機能性表示食品の3つに分類されています(図参照)。保健機能食品以外の健康食品は、「いわゆる健康食品」と言われ、一般食品に分類されています。

①特定保健用食品(トクホ)

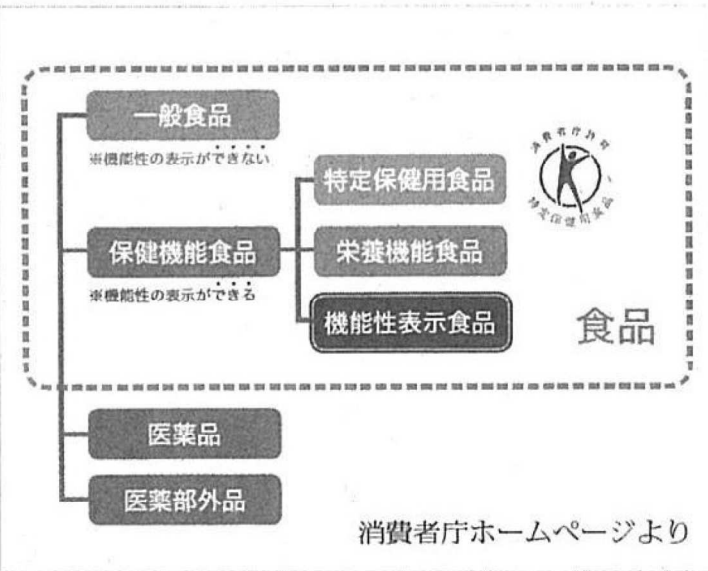
埼玉県立大学准教授 久保田 亮

は、健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに国が許可しています。②栄養機能食品は、一日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のため



県立大発!
耳より
健康
情報

<17>



「トクホ」は国が審査、許可した商品

めに利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届け出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

③機能性表示食品は、企業の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが国へ届け出されたものですが、国の個別の許可を受けたものではないため、健康被害が起こった場合は企業の責任となります。

「保健機能食品」や「いわゆる健康食品」は、基本的には疾病に罹患していない方を対象にした食品です。通常は食生活において、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを取ることが大切とされていますが、どうしても健康食品を摂取する際には、自ら判断するのは難しいと思いますので、医師・薬剤師・健康食品管理士などの専門家に相談の上、使用しましょう。