

健康食品・サプリメントって何？

■健康食品・サプリメントは食品

健康食品とは、健康に良いことをうたう食品全般の総称です。サプリメントとは健康食品のうち、錠剤・カプセル状の物の総称です。「健康食品」「サプリメント」とも法律上の定義はなく、受け取る印象は人によって様々です。

■医薬品と食品の違い

医薬品は製造・販売・品質・表示・広告等について規制があります。食品は機能性を表示できませんが、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした食品については、保健機能食品として、食品の機能性を表示できます。保健機能食品には「特定保健用食品（通称トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品」の区分があります。

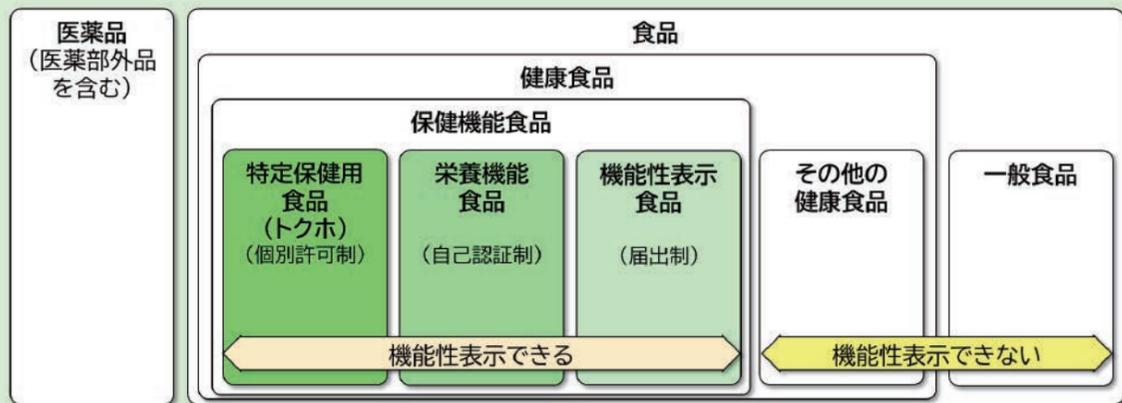


図 医薬品と食品の大まかな分類

■健康食品を正しく利用しましょう

健康食品は医薬品ではありません。健康食品の宣伝で「こんなに効果があった」というのは、よく読むと「個人の感想」のことがあり、あなたへの有効性や安全性を保証するものではありません。健康食品のなかには「バスタップやスタイルアップ等」をうたうものもあり、過去に健康被害が起きた事例が報告されています。また、故意に薬の成分を添加した「無承認無許可医薬品」があり、重大な健康被害が発生しています。特に、海外サイト・個人輸入は注意が必要です。



■「お試し・初回限定」に注意！希望しない定期購入かも

「健康食品を初回限定価格で購入したら、その後同じ商品が届き、定期購入だと気づいた。」という相談が消費者センターに多く寄せられています。商品の印象や初回価格のお得感に気を取られがちですが、契約内容や解約条件を見逃さないようにしましょう。通信販売は法律上のクーリング・オフ制度がありません。ただし、契約条件によっては返品できる可能性もありますので、消費者センターに相談しましょう。

ミナト 消費者だより

港区立消費者センター TEL 03(3456)4159(代)



特集

1 食生活に活かそう食品表示 ～しっかり確認！かしこく選択！～

2 健康食品・サプリメントって何？



港区立消費者センター

相談の方は相談専用電話

TEL 03-3456-6827

代表電話 TEL 03-3456-4159

相談日時 ※日曜・祝日、年末年始を除く

月曜～金曜(電話・来所)、土曜(電話のみ) 午前9時30分～午後4時まで



港区ホームページ QRコード

詳しくは
ホームページを
チェック!
こちら



食生活に活かそう食品表示 ～しっかり確認！かしこく選択！～

商品テスト指導員発みな得！情報

食品表示法 JAS法、食品衛生法、健康増進法を一元化した食品表示法が、5年の猶予期間を終え2020年4月完全移行となりました。また、平成29年には原料原産地表示が施行されました。

食品表示の目的 安全性確保と自主的、合理的な商品選択のため。

| |
|--|
| 安全に食べるため (義務表示) アレルギー、消費期限 / 賞味期限、保存方法など |
| 商品選択のため (義務表示 / 任意表示) 原材料、原産地、栄養表示、 使い方、調理方法、使用上の注意など |
| 宣伝のため (任意表示) 「おいしい〇〇」、「かんたん調理」など |

安全に関する3項目は包装容器が小さいという理由で省略することはできません。

法律で定められている義務表示であっても、食品の特性による例外があり、例えばでん粉、冷菓、食塩などは、保存方法、期限表示を省略できます。

■栄養成分表示

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が義務表示。任意でビタミン、ミネラルや、以下のように食物繊維やn-3系脂肪酸などを表示している場合もあります。

| | | | |
|-------|-------|----------|-------|
| 炭水化物 | 5.4 g | 脂質 | 6.9 g |
| -糖質 | 4.8 g | -飽和脂肪酸 | 5.1 g |
| -食物繊維 | 0.6 g | -n-3系脂肪酸 | 0.4 g |
| | | -n-6系脂肪酸 | 1.6 g |

食物繊維の十分な摂取や多価不飽和脂肪酸 (n-3系、n-6系) の適切な摂取は生活習慣病のリスクを低減すると報告されています。

食塩相当量摂取目安

男性……7.5g 未満
女性……6.5g 未満
(成人1日当たり)

参考
WHO…5g 未満
高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防…6g 未満

高血圧の予防



「肥満」や「やせ」を防ぐ

エネルギー摂取量と消費量のバランスを体重変化や体格(BMI)でチェック。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

| 年齢 | 目標 BMI(kg/m ²) |
|-------|----------------------------|
| 18～49 | 18.5～24.9 |
| 50～64 | 20.0～24.9 |
| 65以上 | 21.5～24.9 |

目標値未満は「やせ」、過えると「肥満」

生活習慣病の予防

栄養強調表示

基準値に基づき、量が多い・少ない、含まない、低減された旨を「□□たっぷり」、「低〇〇」、「△△ゼロ」、「〇〇50%カット」などと表示しています。

不足気味のため摂取量を増やしたい、摂り過ぎなので減らしたいなど、商品選択の目安にすることができます。

実際に含まれている量を確認することも大切です。



豆知識 カロリーゼロとカロリーオフの違い

| カロリー | エネルギー(熱量) |
|------|--|
| ゼロ | 5kcal 以下 / 100g 又は 5kcal 以下 / 100ml |
| オフ | 40kcal 以下 / 100g 又は 20kcal 以下 / 100ml、かつ比較品との相対差で25%以上低減 |

■原材料の表示

何が入っているの？

重量の多い順に列記
原材料と添加物は分けて表示
・記号 / (スラッシュ) で区切る。
・改行して区切る。
・記載欄を分ける。

栄養成分表示 (1個当たり)

| | |
|-----------|---------|
| 熱量(エネルギー) | 410kcal |
| たんぱく質 | 7.5g |
| 脂質 | 14.0g |
| 炭水化物 | 63.5g |
| 食塩相当量 | 0.6g |

「～当たり」もしっかりチェック！

三大栄養素をバランスよくとる

加工食品の表示例

※表示の事例は架空のものです

| | |
|------|---|
| 名称 | 菓子パン |
| 原材料名 | 小麦粉(小麦(国産、アメリカ産))、砂糖、卵、マーガリン、パン酵母、食塩 / 乳化剤、香料、イーストフード、VC(一部に卵、乳成分、小麦、大豆を含む) |
| 内容量 | 1個 |
| 消費期限 | 2020.8.23 |
| 保存方法 | 高温多湿を避けて保存してください。 |
| 製造者 | 〇パン(株)〇〇県××市… |

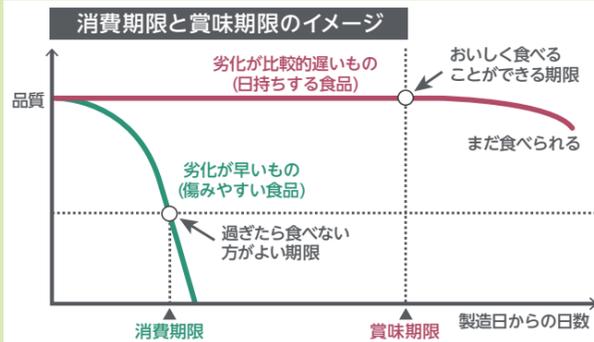
■消費期限 / 賞味期限

未開封で記載の保存方法どおりに保存した場合の期限

消費期限 安全に食べられる期限
例) 弁当、ケーキなど痛みやすいもの

賞味期限 おいしく食べられる期限
例) 味噌、カップ麺など痛みにくいもの

まだ食べられる？食品ロス削減！



賞味期限は過ぎてもすぐ廃棄せず自分で食べられるかどうか判断することも大切です。

製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては「年月」表示も認められています。

■アレルギー表示

表示方法：「マヨネーズ(卵を含む)」など原材料ごとの個別表示が原則ですが、「(一部に〇〇・●●を含む)」などの一括表示もあります。

表示されるアレルギー

| | |
|------------------------------|--|
| 義務7品目 特定原材料 | えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 |
| 推奨21品目 特定原材料に準ずるもの | アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン |

例えば子どもが卵アレルギー

■原料原産地表示

加工食品の1番多い原材料の産地を表示

(平成29年9月1日から順次表示。令和4年3月まで猶予期間)

原則 国別重量順位表示(量の多い順に国名を表示)

例) 豚肉(国産、アメリカ産、その他)

※3カ国目以降は「その他」とまとめて表示される場合があります。

例外 今後1年で、国別の重量順位や産地が変わる見込みがある場合は、以下のように表示することもできます。

又は表示：例) 豚肉(アメリカ産又は国産)

※過去の実績はアメリカ産が多かったが、国産が多くなる見込みあり。

大括り表示：例) 豚肉(輸入)

※重量順位が変わる見込みがある3カ国以上の外国産原材料を使用。

大括り表示 + 又は表示：例) 豚肉(国産又は輸入)

※過去の実績は国産が多かったが今後1年で順序の入れ替わりが見込まれる。

1番多い原材料が加工食品の場合はその製造地が表示されます。

| | |
|------|----------------------|
| 名称 | チョコレートケーキ |
| 原材料名 | チョコレート(ベルギー製造)、小麦粉、… |

加工食品に使われた生鮮食品の産地が表示されることもあります。

| | |
|--------|-----------------------|
| 名称 | チョコレートケーキ |
| 原材料名 | チョコレート、小麦粉、… |
| 原料原産地名 | ガーナ(カカオ豆)、エチオピア(カカオ豆) |



■保健機能食品

国や事業者による安全性や機能性の裏付けがある食品です。

| | | |
|----------------------------------|---|------------------------------------|
| 特定保健用食品(トクホ) 国が審査。 | 栄養機能食品 ミネラル、ビタミンなど栄養素の含有量が国の基準を満たす。 | 機能性表示食品 事業者の責任において機能を表示。 |
|----------------------------------|---|------------------------------------|

健康食品の一般的な注意事項については次ページで参照ください。基本はバランスのよい食事から

健康増進



このほかにも食品の特性等に応じて、追加の表示事項、例外事項などがあります。

参考資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」、消費者庁「栄養成分を活用しよう」https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/pdf/foods_161004_0003.pdf、「食品ロスの現状」https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/pdf/pamphlet_181029_0001.pdf