

新しくできた「機能性表示食品」てなあに？

新たな食品表示の制度として、平成27年4月1日に食品表示法が施行され、「機能性表示食品」の制度が新たに創設されました。

「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という食品の機能性を表示することができる食品は、これまでは特定保健用食品（※1）と栄養機能食品（※2）に限られていましたが、「機能性表示食品」でも表示されるようになります。

「機能性表示食品」は、事業者が国の定めたルールに基づき、安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁長官に届け出をして、事業者の責任において機能性を表示した食品です。特定保健用食品とは違い、国が安全性や機能性の審査を行ったり、許可したものではありません。消費者庁のウェブサイトで安全性や機能性の根拠など事業者が届け出た情報が公開されています。商品を買う前に、パッケージの表示や、安全性や機能性がどのように確保されているのかなどをよく確認しましょう。

健康作りのためには、食事のバランスを取ることが大切です。機能性表示食品は病気の治療を目的とした「医薬品」や「医薬部外品」ではありません。あくまでも補助食品として、利用しましょう。

また、健康効果が期待される成分でも、過剰摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。パッケージには、一日の摂取目安量や摂取の方法、摂取するうえでの注意事項が表示されていますので、よく確認し、過剰摂取は避けましょう。体調に異変を感じたら速やかに摂取をやめ、医師に相談しましょう。

（※1）「特定保健用食品」（トクホ）

表示されている効果や安全性について国が審査を行い、個別に国が表示を許可しているもの

（※2）「栄養機能食品」

すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定基準量含む食品であれば、国が定めた表現によって機能性を表示できるもの。国の届け出や許可は必要ないが、対象成分および含有量の基準は国が策定。