

# 栄養機能食品について

平成26年3月18日

公益財団法人日本健康・栄養食品協会

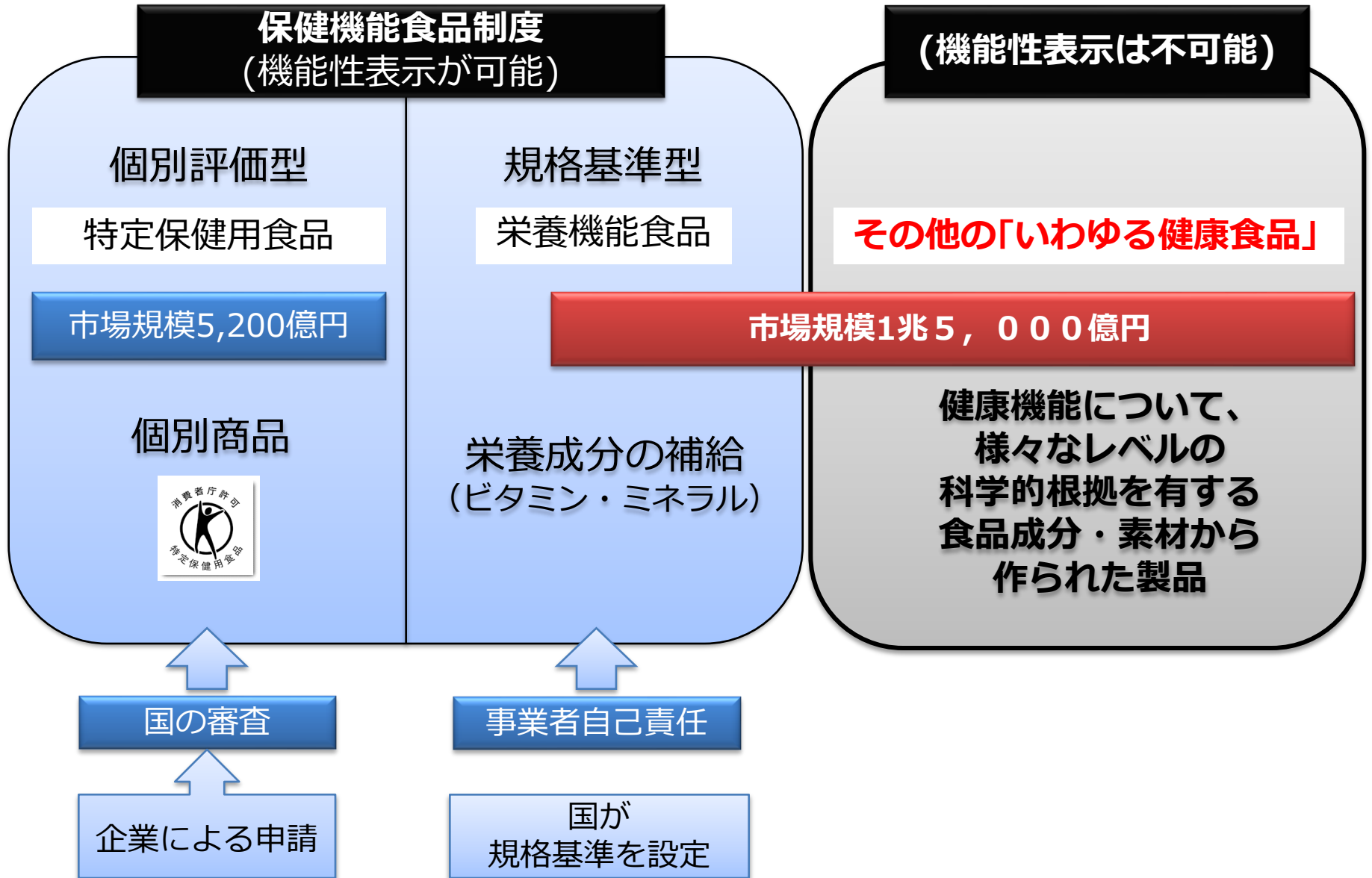
青山 充

# 保健機能表示が可能な食品



法律で定められた基準を満たした「保健機能食品」のみが保健機能を表示できる。「保健機能食品」には「栄養機能食品」と「特定保健用食品」がある。

# 制度の概要



# 「栄養機能食品」とは

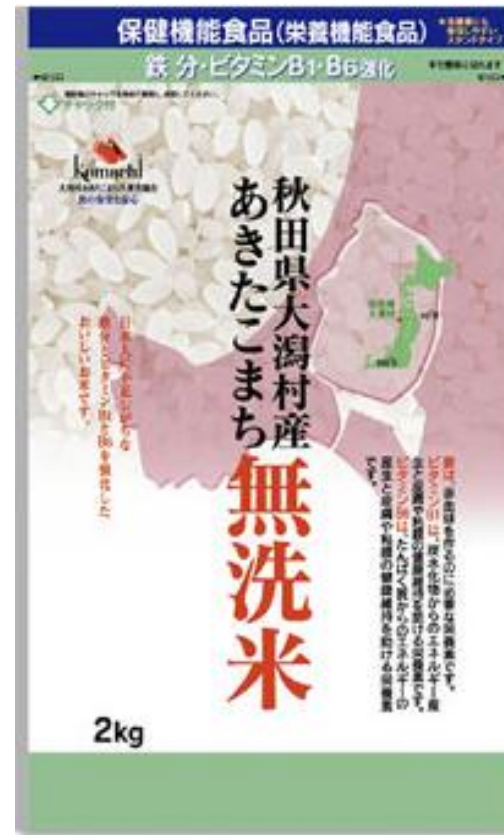
(定義)

「特定の栄養成分を含むものとして厚生労働大臣が定める基準に従い当該栄養成分の機能の表示をするもの

栄養素(ビタミン12種類とミネラル5種類)の補給のために利用される食品で、定められた規格基準に適合していれば、国への許可申請や届出なく、企業の責任において厚生労働省が指定した栄養成分の機能を表示できる食品。

- ・栄養食品は「トクホ」のようなマークはありません。
- ・国への許可申請や届出は必要としません。

# 「栄養機能食品」例



# 制度発足の背景

平成13年4月発足（食品衛生法）

- ・“消費者の健康志向”への対応を考慮し、正しい情報提供により消費者自らが食品選択を可能とするため
- ・“コーデックス等の国際的な動向”との調和を勘案

（参考）「特定保健用食品」“個別許可型”

- ・平成3年に制度化、国際的にも特色のある制度
- ・食品毎の有効性・安全性・品質に関する科学的根拠を国が審査し 保健の用途（health claim）等の表示を許可

# 対象栄養成分とその量

## 【成分の種類】

- ・ミネラル5種類 - 亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
- ・ビタミン12種類 - ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、  
ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、  
ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、ビタミンC、  
ビタミンD、ビタミンE、葉酸

## 【成分量】

- ・栄養機能食品として機能を表示するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が定められた基準値の範囲内であること

# 『栄養機能食品』の種類と表示(一覧)

栄養素	下限値	上限値	栄養機能表示
亜鉛	2.10mg	15mg	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。 亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。 亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。
カルシウム	210mg	600mg	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
鉄	2.25mg	10mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。
銅	0.18mg	6mg	銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。
マグネシウム	75mg	300mg	マグネシウムは、骨の形成や歯の形成に必要な栄養素です。 マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。
ナイアシン	3.3mg	60mg	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
パントテン酸	1.65mg	30mg	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビオチン	14μg	500μg	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンA	135μg (450IU)	600μg (2,000IU)	ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。 ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
β-カロテン(ビタミンAの前駆体)	1,620μg	7,200μg	β-カロテンは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。 β-カロテンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB1	0.30mg	25mg	ビタミンB1は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB2	0.33mg	12mg	ビタミンB2は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB6	0.30mg	10mg	ビタミンB6は、たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB12	0.60μg	60μg	ビタミンB12は、赤血球の形成を助ける栄養素です。
ビタミンC	24mg	1,000mg	ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。
ビタミンD	1.50μg (60IU)	5.0μg (200IU)	ビタミンDは、腸管のカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。
ビタミンE	2.4mg	150mg	ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。
葉酸	60μg	200μg	葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。



# 表示事項と禁止事項

## (1) 表示事項

- ① 栄養機能食品である旨及び栄養成分の名称( 例:「栄養機能食品(ビタミンC)」)
- ② 1日当たりの摂取目安量
- ③ 摂取の方法及び摂取する上での注意事項
- ④ 1日当たりの摂取目安量に含まれる機能の表示を行う栄養成分の量の栄養素等表示基準値量に占める割合
- ⑤ 調理又は保存方法に関し注意を必要とするものはその注意事項
- ⑥ バランスの取れた食生活の普及啓発を図る文言  
「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」の表示
- ⑦ 消費者庁による個別審査を受けたものではない旨

## (2) 表示禁止事項

- ① 消費者庁が定める基準に係る栄養成分以外の成分の機能表示
- ② 特定の保健の目的が期待できる旨の表示