




保健機能食品について

保健機能食品は「特定保健用食品」「機能性表示食品」「栄養機能食品」の3つに分類されます。それぞれの違いや特徴、使用する際の注意点について確認してみましょう。

	特定保健用食品(トクホ)	機能性表示食品	栄養機能食品
表示の対象	健康の維持増進に役立つことが認められていて、それに適する旨を表示できる食品	機能性を表示した食品 ※生鮮食品を含むすべての食品(一部対象外あり)	指定された成分やビタミン、ミネラル等の栄養成分を基準量含む食品
国の審査届け出	食品ごと安全性や有効性についての審査を受け、 消費者庁長官が許可	販売前に安全性、機能性に関する情報を消費者庁に届け出(事前届け出制)	栄養成分を一定の基準量含む食品であれば不要
表示	 例) 糖の吸収を穏やかにします	企業の責任において機能性を表示 例) 食後の血糖値の上昇を穏やかにする機能があります	国の定めた表現に沿った表示 例) Ca は骨や歯の形成に必要な栄養素です



選び方のポイント・注意点



特定保健用食品(トクホ)、機能性表示食品は、商品にわかりやすい表示があるのでご自分の体調や生活状況を振り返り、表示された情報を参考に選びましょう。

また、栄養機能食品は一日の必要な栄養成分(ビタミンやミネラル)が、どうしても不足してしまいがちで補給していきたい場合に利用しましょう。

いずれにしても、**医薬品ではなく食品の一つなので持病の治療、治癒、予防などを期待して摂取するものではありません。**お薬を服用されている方で飲み合わせが気になる時は、**医師、薬剤師に相談してみましょう。**

おわりに...

健康的な毎日を過ごすために大切なことは、適度な運動、休養、バランスのとれた食生活です。「保健機能食品」はあくまでも食生活を助ける脇役です。

テレビやCMなどの宣伝をみていると「食べれば健康になれる」と間違った認識をもってしまいがちですが、ご自身で商品の表示をよく確認し、不安なことがあれば購入前に登録販売者や薬剤師に相談し、納得された上で購入、利用するようにしましょう。

運動



食事



睡眠



かかりつけ薬剤師をご存知ですか？

お薬のこと、健康のことなど気軽に相談してみませんか？



最近、薬の飲み忘れや
飲み間違いが増えてきた…

薬の副作用の
経験がある

アレルギーがあるから
お薬を飲むのが不安…

サプリメントや一般薬を
購入して飲みたいけど
何がいいか相談したい



わたしの「かかりつけ薬剤師」
になってください。

※かかりつけ薬剤師管理指導料、1割負担の方、約30円、2割負担の方、約60円、3割負担の方、約100円のプラス負担となります。ご了承ください。

詳しいことは薬局スタッフへお声かけください。



一般社団法人ファルマネット山形

鶴岡ひまわり薬局

山形県鶴岡市日枝字海老島161番地2

TEL: 0235-28-3500

