

今月のテーマ

食品の表示を見てみよう!

『トクホ』『機能性表示食品』『栄養機能食品』などという言葉を見たり聞いたりすることが多いと思います。

このような表示のある食品は何となく体に良さそう…というイメージですがどのような食品なのでしょう。

トクホ(特定保健用食品)

“血圧が高めの方に” “糖の吸収を穏やかに” “骨の健康が気になる方に”などの文言(保健の用途の表示といいます)と人が伸びをしたようなマークが目を引く『トクホ』の制度は1991年から始まりました。事業者により食品個別の試験データを添えて申請され、国の審査・評価を受け表示が許可された食品です。

有効性、安全性、品質などの科学的根拠が認められた食品といえます。



※イラストはイメージです。

機能性表示食品

テレビのCMなどで「機能性表示が認められた…」と紹介されることもあります。事業者の責任において販売前に有効性・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へ届け出ることによって『トクホ』と同じく保健の用途の表示をすることができます。『トクホ』と異なる点は食品ごとの許可を受けたものではないということです。

memo

2015年にこの制度が始まったことにより、保健の用途を表示できる食品数が増え、私たちが自分の健康状態やニーズに合った商品を探しやすくなった、と言われています。

機能性表示食品



※イラストはイメージです。

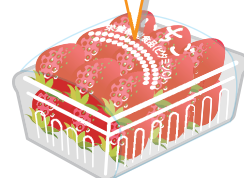
栄養機能食品

栄養成分の働きを表示した『栄養機能食品』は生鮮食品の売り場や冷凍食品でも見ることができます。野菜や果物にビタミンが多く含まれるということは良く知られていますが、『栄養機能食品』の表示のある食品は基準で定められた栄養分量が含まれた食品、またはそのように管理をされた食品のためより選びやすくなります。

memo

事業者が『栄養機能食品』として販売するためには「一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養分量が、定められた上・下限値の範囲内にある必要があるほか、基準で定められた当該栄養成分の機能だけでなく注意喚起表示等も表示する(食品表示基準第7条及び第21条)」必要がありますが個別の許可申請は不要の制度です。

栄養機能食品(ビタミンC)
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。





食品の裏面の表示も見てみよう



パッケージの裏面には小さな文字で様々なことが書かれています。
『トクホ』の表示内容を見てみましょう。

【許可表示】本品はゴマペプチドを含んでおり、血圧が高めの方に適した飲料です。**【1日当たりの摂取目安量】**1日1本を目安にお飲みください。
【摂取上の注意】本品は治療を目的とした飲料ではありません。体質によりまれに咳がでることがあります。その際は医師にご相談ください。妊娠中または妊娠の可能性のある方及び腎機能が低下している方は医師とご相談の上、飲用してください。

栄養成分表示(350mlあたり)

●エネルギー 0kcal ●たんぱく質 0g
●脂質 0g ●炭水化物 0g
●食塩相当量 0.05g ●関与成分 ゴマペプチド(LVYとして) 0.16mg

※表示内容はイメージです。

表示されている保健の用途(血圧が高めの方に…など)に影響を与える成分(「関与成分」といいます)が表記されています。

過剰摂取を防ぐために摂取量の目安が表記されています。一度にたくさん摂ると体調に影響を与える可能性のある成分もあるためです。

あくまで「食品」であり、健康の維持・増進の手助けとなるもので「医薬品」ではないため、表示にも病気が「治る」などの表現は認められていません。

上記以外にも『トクホ』『機能性表示食品』『栄養機能食品』それぞれ法律により定められた必要な表示事項が記載されており、その文字のサイズも決められています。表示の内容を知ることにより食品の機能を効果的に活かすことができるでしょう。



お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 薬大前店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY



MIYAKO_NUTRITION

管理栄養士のInstagram



みやこ薬局

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店
マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

