

# 機能性を表示できる食品 「保健機能食品」

監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 准教授 多賀 昌樹 先生

## 保健機能食品の種類

「保健機能食品」とは、機能性の表示が可能な食品のことで、一般食品と医薬品との中間に位置する食品です。「特定保健用食品（トクホ）」と「機能性表示食品」には、国の審査の有無という違いはありますが、どちらも健康の維持・増進に役立つという食品の機能を表示できます。

### 特定保健用食品（トクホ）

### 機能性表示食品

マーク・表示

消費者庁許可の  
マークあり



消費者庁許可の  
マークなし



（「機能性表示食品」と表示）

国の審査

あり

表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が認可



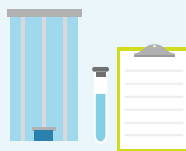
なし

事業者により販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届けられたもの



有効性・機能性・  
安全性の評価

最終製品による臨床試験を企業が実施し、科学的根拠を示す



「最終製品を用いた臨床試験」「最終製品又は機能性関与成分に関する研究レビュー」により科学的根拠を示す

- ・臨床試験の対象者は健康者
- ・臨床試験結果は査読付き論文として公表されている
- ・論文はシステマティックレビューやメタアナリシスによるもの
- ・機能を否定する査読付き論文が存在しないこと



情報公開

義務付けなし

義務付けあり

機能性表示食品の届出情報検索（消費者庁）  
<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>

施行年

1991年

2015年

許可制・届出制という違いはありますが、  
どちらも科学的根拠によって有効性・安全性が確認されています

### 栄養機能食品とは

保健機能食品には、特定保健用食品（トクホ）、機能性表示食品のほか、「栄養機能食品」があります。栄養機能食品は、ビタミン、ミネラルなどの特定の栄養成分の機能を表示している食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分で一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができる食品です。国の審査や許可などを受けている食品ではありませんが、日頃の食生活で不足しがちなビタミン、ミネラル類などの栄養成分を補給することができます。



出典：「機能性を表示することができる食品—特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品—」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint08>  
「機能性表示食品って何？」（消費者庁）<http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin1442.pdf>  
「栄養機能食品とは」（消費者庁）<http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin830.pdf>





# 機能性を表示できる食品 「保健機能食品」

監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 准教授 多賀 昌樹 先生

## 「保健機能食品」の保健用途と成分

特定保健用食品（トクホ）と機能性表示食品の保健用途と機能性、それらに関する成分は、パッケージに表示されているので、表示を確認し、目的に応じて選びましょう。

### 特定保健用食品（トクホ）の保健用途と関与成分の例

+	●●●
おなかの調子を整える	難消化性デキストリン、イソマルトオリゴ糖、乳酸菌類、ビフィズス菌類など
コレステロールが高めの方に	低分子化アルギン酸ナトリウム、大豆たんぱく質、植物ステロールなど
血圧が高めの方に	サーデンペプチド、GABA、杜仲葉配糖体など
ミネラルの吸収を助ける	CPP、CCM、ヘム鉄など
骨の健康が気になる方に	大豆イソフラボン、ビタミン K2、カルシウムなど
虫歯の原因になりにくい、歯を丈夫で健康にする、歯ぐきの健康を保つ	パラチノース、CPP-ACP、リン酸化オリゴ糖カルシウムなど
血糖値が気になり始めた方に	難消化性デキストリン、グアバ葉ポリフェノール、小麦アルブミンなど
血中中性脂肪が気になる方に	難消化性デキストリン、グロビン蛋白分解物、EPA、DHA など
体脂肪が気になる方に	中鎖脂肪酸、茶カテキン、葛の花エキスなど

CPP …………… カゼインホスホペプチド  
 CCM …………… クエン酸リンゴ酸カルシウム  
 GABA …………… γ(ガンマ)-アミノ酸  
 CPP-ACP …… 乳たんぱく分解物  
 EPA …………… エイコサペンタエン酸  
 DHA …………… ドコサヘキサエン酸

### 機能性表示食品の機能性と関与成分の例

⚙️	●●●
中性脂肪を抑える	難消化性デキストリン、EPA、DHA など
体脂肪を減らす	葛の花由来イソフラボン、ローズヒップ由来ティロロサイド、酢酸など
おなかの調子を整える	難消化性デキストリン、乳酸菌類、ビフィズス菌類など
肌のうるおい	ヒアルロン酸 Na、米由来グルコシルセラミドなど
眼の機能をサポート	ルテイン、ゼアキサントニン、ビルベリー由来アントシアニンなど
血圧のサポート	GABA、大豆ペプチドなど
記憶のサポート	イチヨウ葉フラボノイド配糖体、イチヨウ葉テルペンラクトン、EPA、DHA など
関節の動きをサポート	非変性Ⅱ型コラーゲン、グルコサミン塩酸塩など
血糖値の上昇を抑える	難消化性デキストリン、サラシア由来サラシノールなど
ストレス・疲労・緊張の緩和	GABA、L- テアニン、低分子化ライチポリフェノールなど

出典：「機能性を表示することができる食品—特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品—」  
<http://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint08>  
 特定保健用食品許可（承認）一覧（消費者庁）  
 (http://www.caa.go.jp/policies/policy/food\_labeling/health\_promotion/) をもとに作成  
 機能性表示食品の届出情報検索（消費者庁）(https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/) をもとに作成

