

健康食品を正しく活用しよう！



Q子。助手。
いつも前向き。



ネコ。
しゃべれる。



博士。
マイペース型。

Q子：お正月にご飯を食べ過ぎで太ったので、痩せるサプリメントを買ってみましたよ！

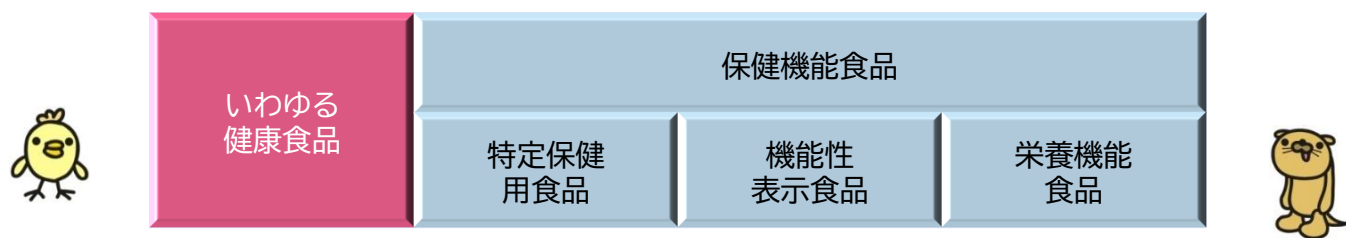
健康食品って書いてあったけど、そもそも、健康食品ってなんだろ？

博士：今回は、健康食品について学んでいこうかのお。

健康食品とは？

参考：厚生労働省ホームページ

博士：健康食品と呼ばれているものは、法律で定義が決められているわけではなく、健康を維持するための食品として販売されたり、利用されたりするものを広く健康食品と言っているんじゃない。さらに、健康食品は、「いわゆる健康食品」と「保健機能食品」の2種類に分類されておる。下の図を見てみよう。



Q子：上の2種類は、何が違うんですか？

博士：保健機能食品(右)は、国の制度に基づき、「おなかの調子を整える」など食品の機能性を表示できる食品じゃ。いわゆる健康食品(左)は、保健機能食品以外の食品で、サプリメントや栄養補助食品、健康補助食品などの名称で呼ばれているものじゃ。いわゆる健康食品には、保健機能食品のように食品の機能を表示することはできないんじゃないよ。

Q子：へ～。保健機能食品には、いくつか種類があったけど、なにか違いがあるんですか？

保健機能食品とは？

出典：消費者庁ホームページ

博士：実は、保健機能食品は、それぞれ認証方法や、表示できる内容が違うんじゃない。詳しくは下にまとめておいたぞ。

	特定保健用食品	機能性表示食品	栄養機能食品
認証方式	個別許可制 消費者庁長官の許可を得て、特定の保健の用途に適する旨を表示	事前届出制 安全性・機能性の科学的根拠について国の審査は行われず、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示	自己認証制 ビタミン、ミネラルといった20の栄養成分について、食品表示法で定められた機能に関する定型文を表示
疾病リスク低減表示	可能	不可	—
マーク		なし	なし

保健機能食品のように国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあることは、健康食品を選ぶときの一つの目安になるじゃ～。



健康食品を正しく活用しよう！

Q子：健康食品には色々な種類があるんですね！健康食品って身体に良いイメージがあるから、たくさん食べたら食べただけ健康になれるそう・・・！

博士：Q子、健康食品は、摂取すればするほど健康になるというわけではないんじゃないぞ。

大量に摂取したことにより、思わぬ健康被害につながる可能性もあるから、摂取目安量を守って使うんじゃない。

Q子：わかりました・・・痩せるサプリメントも、たくさん飲んだら、早く痩せるといったんだけどな・・・

博士：そもそも食事のコントロールも運動もせず、健康食品だけで安全に、楽に痩せることはないんじゃない。「痩せる」ためには、食べたエネルギー量よりも消費したエネルギー量の方が大きくなる必要がある。安易に、健康食品を使うのではなく、普段の食事や運動など自分の生活を見直すことの方が大切じゃないぞ！

Q子：やっぱり運動しないとですよ・・・

博士：そうじゃの。正月に食べ過ぎたぶん、運動でエネルギーを消費するんじゃないな！

運動の効果を高めたり、運動による疲労を軽減する効果が期待できる保健機能食品もあるから、普段の生活の補助的なものとして、健康食品を活用すると良いぞ！さて、Q子。体脂肪が減らせるお茶を飲んで、ランニングでもしようかの！

Q子：え？今からですか？まだ寒いから、明日からにしましょうよ～・・・



岐阜県からのお知らせ

参考：「岐阜県令和6・7年度岐阜県食品安全対策協議会委員の募集」

博士：県では、食品の安全性の確保について、県民の意見を施策に反映することを目的として、消費者や学識経験者、生産者などの代表の方を委員として、「岐阜県食品安全対策協議会」を設置し、会議などを行っている。現在、協議会の公募委員（消費者代表）を募集中じゃ。食品の安全に関心のある方の応募をお待ちしておりますぞ！

岐阜県食品安全対策協議会委員（消費者代表）の募集

- ◆委員の仕事内容：年2～3回開催される会議への出席、食品安全に関する意見の発言（会議は、主に岐阜市内、平日2時間/回程度）
- ◆任期：2年間（令和6年4月1日～令和8年3月31日）
- ◆人数：若干名
- ◆応募資格：①食品の安全について関心がある方、②令和6年4月1日現在で満20歳以上、県内に居住又は通勤、通学されている方（国、地方公共団体の議員及び常勤の公務員は応募の対象外です）
- ◆その他：会議出席の都度、県規定に基づき謝礼及び交通費を支払います。
- ◆応募方法：「応募書」及び「作文」（いずれも日本語に限る）を作成の上、郵便、FAX又は電子メールで提出
応募書は、岐阜県ホームページに掲載されている様式をご使用ください。
- ◆申込期限：令和6年2月13日（火）
- ◆申込先：岐阜県健康福祉部生活衛生課食品安全推進室あて
郵送：〒500-8570（住所記載不要）、FAX：058-278-2627
E-mail：c11222@pref.gifu.lg.jp
- ◆問い合わせ先：岐阜県健康福祉部生活衛生課食品安全推進室
（直通：058-272-8284）

