

機能性表示食品とは？

平成 27 年 4 月より「機能性表示食品」制度が施行されました。これは、科学的根拠の下、事業者の責任において機能性を表示することで、消費者の商品選択に役立ち、科学的根拠が判断できない「いわゆる健康食品」と区別するための制度です。その特徴を理解して適切に利用することで、表示されている機能が期待できます。

機能性表示食品を上手に活用するにはどうすればいいでしょうか。

生活習慣を見直すことから始めましょう



機能性表示食品の効果を得るためには、前提として、生活習慣を見直す必要があります。なかでも食生活は大切で、ビタミン・ミネラルといった栄養素をバランスよく摂取していなければ、機能性表示食品からいくら特定の成分を摂取してもその効果は得られません。そのため、機能性表示食品には必ず「**食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**」と記載されています。日頃の身体活動量（運動＋生活活動）を増やすとさらに効果的です。

表示をしっかりと確認しましょう

機能性表示食品には機能性だけでなく、様々な「表示」が記載されています。例えば、「**摂取目安量**」や「**摂取方法**」など、適切に利用するための情報であったり、「**特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。**」、「**本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された商品ではありません。**」といった注意事項も記載されています。機能性だけにとらわれず、表示をしっかりと確認した上で利用しましょう。また、全ての機能性表示食品には「**届出番号**」が表示されていますので、必ず確認しましょう！！



機能性表示食品はお薬ではありません



機能性表示食品は**疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません**。どんなに摂取しても治療効果は期待できませんので、治療目的での利用はやめましょう。

また、お薬を飲んでいる方が摂取した場合、飲んでいるお薬の効果を**増強・減弱**してしまうこともあります。お薬を飲んでいる方は**医師・薬剤師に相談**した上で、利用するか判断しましょう。

機能性表示食品の個別製品情報は「[消費者庁ホームページ](#)」で確認出来ます

