

健康食品

との上手な付き合い方



表示を見て、
情報を見極め、
選ぶ



生活習慣の
改善



薬のように
使わない



社福協
しゃふくきょう

はじめに

健康食品を摂っているからといって、暴飲暴食や運動不足などの不健康な生活習慣を改善したことにはなりません。健康のためには、バランスのとれた食生活と適度な運動が基本です。

まずは、ご自身の食生活を振り返ってみましょう。そして、健康食品が必要と思われるのであれば、健康的な生活習慣につながる「きっかけ」として、品質の確かな製品を上手に利用してください。

冊子の使い方

この冊子は、健康食品に関する基本的な情報と気を付けるべきポイントを簡単に紹介しています。健康食品を選ぶ際や使う際の参考にしてください。

なお、より詳しい情報を記載した「詳細版」をWEBにて公開しておりますので各ページに記載のQRコードから、対応するページをご覧ください。

この冊子

1 「健康食品」の実態を知りましょう

point 1 [▶▶ 詳細版 1-1～1-2](#)

健康食品（サプリメントを含む）は食品で薬の代わりにはなりません。錠剤やカプセルなどの形状の製品でもあくまで食品です。

point 2 [▶▶ 詳細版 1-3～1-7](#)

機能性を表示することができるのは、法令上の定義がある保健機能食品だけです。保健機能食品は、特定保健用食品（トクホ）、機能性表示食品、栄養機能食品の総称で、それぞれ異なる特徴があります。

食品	
健康食品	
機能性が表示できる	機能性が表示できない
● 特定保健用食品（トクホ） ● 機能性表示食品（マークなし） ● 栄養機能食品（マークなし）	● サプリメント ● 栄養補助食品 ● 健康補助食品 ● 自然食品 など
一般食品	

※ 医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」や「効く」などの効果は表示できません（健康食品Q&A）（消費者庁）を加工して作成

健康食品は、誰が、どのように利用するかで、プラスにもマイナスにもなります

④農林水産省 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/index.html#pamph_01

4

ポイントごとに詳細版の項目番号が記載されていますので、対応するページをご覧ください。

QRコードを読み込むと、対応するページが表示されます **詳細版**

1 健康食品の実態

1-1 日本における健康食品の位置づけ

私たちが口から摂取するもののうち、医薬品（医薬部外品を含む）以外のものは、全て食品に該当します。食品の中でも、「健康に良い影響が期待される様々な種類の食品」が一般に健康食品と呼ばれており、通常の食品形態（生鮮食品、加工食品）のものや、錠剤やカプセルなどの形状のものがあります。健康食品には法令上の定義はありませんが、国が定めた安全性や機能性に関する基準に従って機能が表示された「保健機能食品」は、法令で定義されています。保健機能食品とは、特定保健用食品（トクホ）、機能性表示食品、栄養機能食品の総称です。この3つの食品は健康についての機能性を表示できますが、その他の健康食品では、機能性の表示はできません。

なお、食品の中には、病者や乳児、妊産婦など、医学・栄養学的に特別な配慮が必要な人を対象とした特別の用途が表示できる、特別用途食品があります。詳細は2ページをご覧ください。

概念図

1-2 健康食品と医薬品は明確に区別

錠剤やカプセルなどの形状の健康食品を、誤って医薬品と思い込む人もいます。しかし、健康食品と医薬品は全く違うものです。そのため、健康食品を医薬品の代わりとして使うことはできません。また、保健機能食品であっても、病気の治療や治療、予防効果を表示することはできません。

1

健康食品の利用をきっかけに あなたの生活習慣(食事・運動)を見直しましょう

最近、体型が気になり始めた
おねえさん



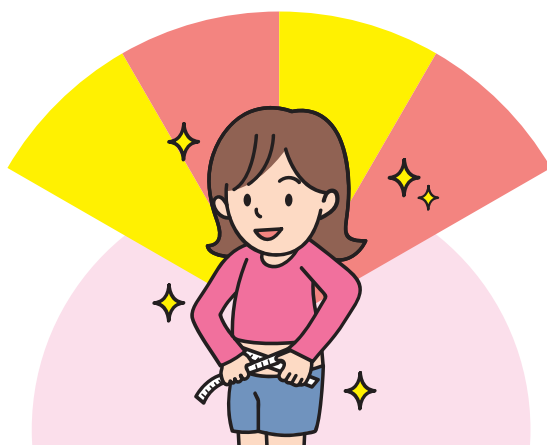
健康食品って
いっぱいあるんだ

保健機能食品
というのがあるのね

? 健康食品について
知っていますか?

健康食品は、誰が、どのように利用するかで、プラスにもマイナスにもなります

1



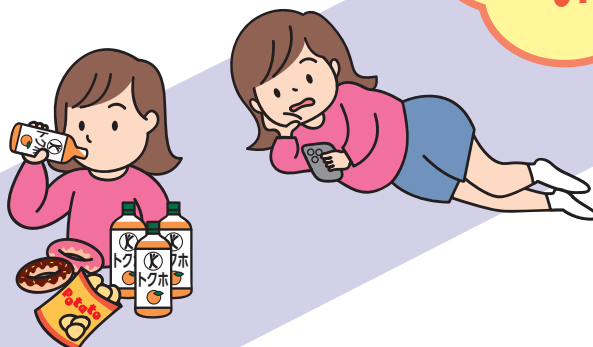
健康食品の利用をきっかけに、生活習慣(食事・運動)を見直そう



生活習慣を
見直して
いますか?

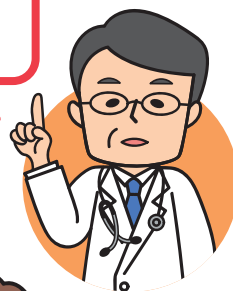


健康食品を摂るのみ
では...





個人輸入品には注意



効くなら欲しい!

その健康食品
本当に必要
ですか?



? 情報をうのみに
していませんか?

魅力的な文言には、
特に注意が必要です

2

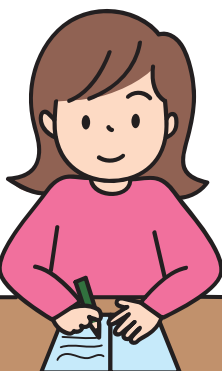
? 適切な製品を
選択していますか?

通常の食品形態の製品で、
機能性に根拠がある保健機
能食品を選びましょう

3

? 正しく利用
していますか?

4



摂取の目安を守り、体調
の変化などのメモをとり
ましょう

摂取していて
良い体感は得られて
いますか?

もし体調が悪くなったら、製品の利用を
すぐに中止し、医療機関を受診した上で保健
所へ相談することを検討してください

病気のある方は、
利用前に医療関係者
に相談しましょう



1

「健康食品」の実態を知りましょう



point 1

▶▶ 詳細版 1-1 ~ 1-2

健康食品(サプリメントを含む)は食品で薬の代わりにはなりません
錠剤やカプセルなどの形状の製品でもあくまで食品です



point 2

▶▶ 詳細版 1-3 ~ 1-7

機能性を表示することができるのは、法令上の定義がある保健機能食品だけです
保健機能食品は、特定保健用食品(トクホ)、機能性表示食品、栄養機能食品の総称で、それぞれ異なる特徴があります

食 品

健康食品

機能性が表示できる

保健機能食品

- 特定保健用食品 (トクホ)
- 機能性表示食品(マークなし)
- 栄養機能食品(マークなし)



機能性が表示できない

その他健康食品

- サプリメント
- 栄養補助食品
- 健康補助食品
- 自然食品 など

一 般 食 品

※ 医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」や「効く」などの効果は表示できません
「健康食品Q&A」(消費者庁)*を加工して作成

健康食品は、誰が、どのように利用するかで、プラスにもマイナスにもなります

2

情報を正しく理解しましょう



point 1

▶▶ 詳細版 2-1 ~ 2-2

事業者側の情報は、機能性を過大評価していることもあるので、うのみにせず科学的根拠(エビデンス)を確認しましょう



point 2

▶▶ 詳細版 2-3

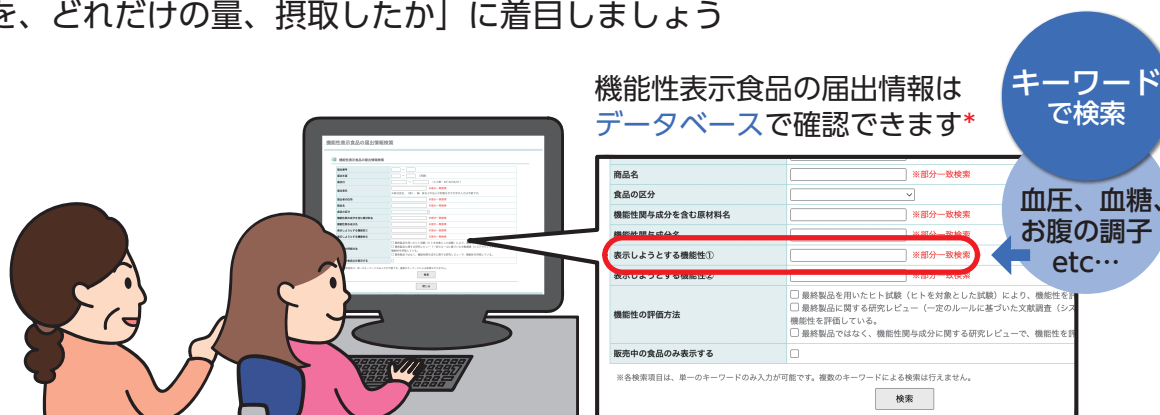
実際の製品で行われた、人を対象とした試験情報は、動物等での試験情報と比較して、信頼できる科学的根拠(エビデンス)といえます



point 3

▶▶ 詳細版 2-4

情報を見極める「目」を鍛えるために公的機関のウェブサイト等を活用しましょう
「誰が、何を、どれだけの量、摂取したか」に着目しましょう



「〇〇病に効く」といった薬のような効果を暗示する表現や、「天然だから安全」「希少な成分」「専門家の推奨」「体験談」などの魅力的な言葉には特に注意が必要です

3

適切な製品を選択しましょう



point 1

▶▶ 詳細版 3-1

特定の成分が濃縮されている製品は、過剰摂取のリスクが高くなります



point 2

▶▶ 詳細版 3-2

キャッチコピーではなく、本来の機能性の表示に着目しましょう

製品に記載されている表示(原材料名、成分、機能性の表示、品質など)を確認しましょう

- 原材料名
- 摂取する上での注意事項
- 摂取方法
- 機能性の表示: 本品は〇〇を含むため、xxの方に適しています。

栄養成分表示 1食分(Og)当たり			
熱量	Okcal		
たんぱく質	Og	炭水化物	Og
脂質	Og	食塩相当量	Og

成分〇〇 xx mg

ここに注目!!

point 3

▶▶ 詳細版 3-3

機能性に着目するなら、保健機能食品の中から選びましょう



国が安全性と機能性を個別製品毎に客観的に審査し表示を許可

特定保健用食品



事業者の責任で安全性と機能性を評価し表示

機能性表示食品



事業者の自己認証でカッコ内の栄養成分の機能を表示

栄養機能食品



特別な機能や効果の表示はない

一般食品

point 4

▶▶ 詳細版 3-4

海外製品の中には、違法に医薬品成分を含んでいる場合もあります

また日本人の体質に合っていない可能性もあります

選ぶなら、通常の食品形態の製品で、機能性に根拠がある保健機能食品にしましょう
また、特定の成分が濃縮されている製品を選ぶ場合は、過剰摂取によるリスクがあることに注意しましょう

4

正しく利用しましょう



point 1

▶▶ 詳細版 4-1

病気のある方が利用するときは、必ず医療関係者（医師、薬剤師、管理栄養士など）に相談しましょう



point 2

▶▶ 詳細版 4-2

製品に表示されている摂取の目安量を守り、摂りすぎに注意しましょう

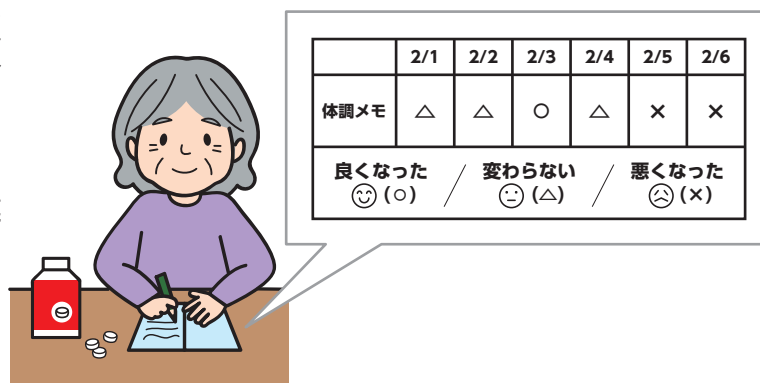


point 3

▶▶ 詳細版 4-3 ~ 4-4

錠剤やカプセルなどの形状の製品を摂取する際は、摂取状況のメモを取り、自分に合っているかを判断しましょう

もし、体調に異変を感じた場合は速やかに摂取を中止し、医療機関を受診、保健所へ相談することを検討してください



健康食品を利用するだけでは健康になれません

健康食品の利用をきっかけにご自身の生活習慣を見直しましょう

参考URL

消費者庁

●保健機能食品について

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_health_claims/



●機能性表示食品の届出情報検索

<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>



●特別用途食品について

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_special_dietary_uses/



●栄養機能食品について

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_nutrient_function_claims/



●特定保健用食品について

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_specified_health_uses/



●消費者ホットライン

https://www.caa.go.jp/policies/policy/local_cooperation/local_consumer_administration/hotline/



●機能性表示食品について

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/



厚生労働省

●GMPマークを目印に健康食品を選びましょう！

https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/kenkou_shokuhin_gmp.pdf



厚生労働省「統合医療」に係る情報発信等推進事業「統合医療」情報発信サイト(eJIM)

●もう一歩進んだ「情報の見極め方」

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/hint2/c01.html>



●科学を知ろう：薬とサプリメントの相互作用

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/overseas/c01/12.html>



国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報

●特定保健用食品

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/specific-health-food/>



●健康食品に関する「アドバイザースタッフ」に相談してみましょう

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/fundamental-knowledg/detail4979/>



●被害関連情報

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/category/alert-info/>



QRコードをうまく読み込めない場合

紙などで隠し、読み込みたいQRコードだけ見えるようにして読み込んでください。

け	ん	こ	う	だ	い	じ
A	B	C	D	E	F	G

答え

の	ひ	と	さ	し	ゆ	び	だ	7
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	
あ	せ	だ	<	き	や	る	そ	ん
⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	
み	か	さ	あ	へ	ん	だ	す	
⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	
き	つ	か	け	え	び	で	ん	す
⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	
わ	さ	ん	る	い	ん	へ	>	
㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	
め	ち	こ	あ	き	わ	り	の	う
㉡	㉢	㉣	㉤	㉥	㉦	㉧	㉨	㉩

クロスワードの答え

健康食品との上手な付き合い方

2024年4月22日 初刷発行

企画・制作：一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会
監修：梅垣敬三(元昭和女子大学教授)

<この冊子についてのお問い合わせ先>

一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会

〒105-0001 東京都港区虎ノ門一丁目21-19 東急虎ノ門ビル 3階

TEL：03-3595-1555

<https://www.kenshoku-forum.jp/>



著作権について

この冊子に掲載された内容の著作権は、一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会に帰属しますので、当協会の定める方法によらない配布や、無断での転載、改変等はお断りさせていただきます。

- ①『旧約聖書』の創世記にて、大洪水の際に家族と動物達を乗せる方舟を作った人。
- ②岐阜県の北部。白川郷や高山が有名。
- ③国が安全性と機能性を個別製品ごとに客観的に審査し、機能性の表示を許可している製品の略称。(本冊子6ページ参照)
- ④漢詩や和歌などの詩歌を、声で表現する芸術。
- ⑤銭湯や風呂屋の別名。
- ⑥ミヤンマーの旧名。ここを舞台とした竹山道雄の小説『○○の竖琴』はベストセラーとなり映画化もされました。
- ⑦2012年(平成24年)より、中学校の保健体育で必修となりました。
- ⑧健康食品の利用を「ヨコ^⑮」にご自身の○○○○習慣を見直しましょう。(本冊子7ページ参照)
- ⑨病気のある方は、健康食品を利用する前に、必ず医療関係者に○○○○しましょう。(本冊子7ページ参照)
- ⑩介護支援専門員のことを○○マネジャーといいます。
- ⑪「ヨコ^⑮」を正しく理解し、○○○○る「目」を鍛えましょう。(本冊子5ページ参照)
- ⑫葛飾北斎の「富嶽三十六景」で、○○○富士が描かれているのは「甲州三坂水面」だけです。
- ⑬千支の二つ。
- ⑭健康食品を利用するだけでは○○○○になれません。(本冊子7ページ参照)
- ⑮○○○○機能食品は、事業者の自己認証で○○○○成分の機能を表示しています。(本冊子6ページ参照)
- ⑯最近、携帯電話の普及により、家庭で使われることが減りました。
- ⑰健康食品は、○○に効果が現れるものではありません。(詳細版2-1参照)
- ⑱絵○○は、日本の携帯電話から生まれ、今では世界中に広がっています。
- ⑲「世界最大の小都市」として知られている、アメリカ合衆国、ネバダ州の観光都市。毎年9月にエアレースが開催されてきた事でも有名。