

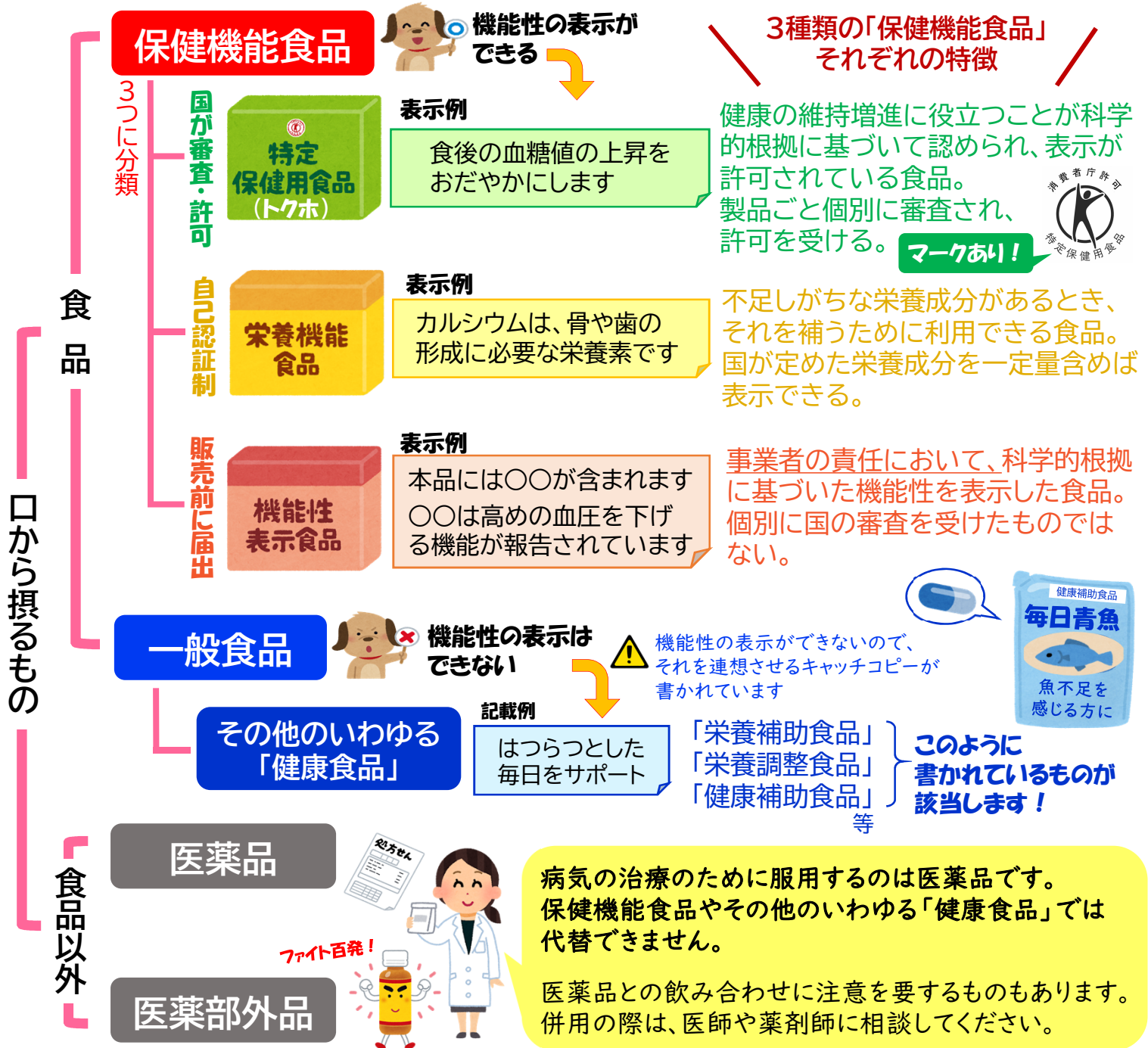
「ぐんま知っ得食品表示」は、タイムリーな食品表示に関する情報をお届けする消費者向け情報紙です。

今こそ知りたい！

【保健機能食品】

ドラッグストアやスーパーマーケットの食品売場で、「おなかの調子を整える」、「血圧が高めの方に適した機能があることが報告されています」といった表示を見たことがありますか？

このような、健康維持・増進に関する機能を食品のパッケージに表示できる「保健機能食品」という制度があります。今回は、この制度についてわかりやすく解説します。



利用するときの注意点



- ✓ まずは、自身の食生活をふりかえる
主食・主菜・副菜の揃った、バランスのとれた食事を心がけましょう
- ✓ 過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もある
パッケージに表示してある注意事項や摂取目安量をしっかりと確認しましょう
- ✓ 体調に異変を感じたら、すぐに摂取を中止する

「保健機能食品」の表示の読み取りかた

～機能性表示食品を例に～



機能性表示食品として届出されたものは、パッケージの見やすい所に、このように表示されます

機能性表示食品
届出番号 A00

消費者庁の「機能性表示食品検索サイト」で、この番号もとに検索すると、届出内容の詳細を見ることができます。

こちらから
入れます



ガンマさんの
とんとんグミ

これは、商品のPRやデザインとして書かれています。機能を示すものではありません！



まいにち
百万馬力！

この製品の機能として何が期待されるかは、【届出表示】の所を見ます。

【届出表示】
本品には☆☆☆が含まれるので、△△の機能があります

加工食品の表示ルールに基づいて、「一括表示」と「栄養成分表示」が書かれています。

ガンマさんの
とんとんグミ

仕事もぐんぐん
はかどる♪
ジューシーな
リンゴ味のグミです

●名称:☆☆☆含有食品 ●原材料名:砂糖(タイ製造)、水飴、りんご濃縮果汁、ゼラチン、☆☆☆/酸味料、香料、(一部にりんごゼラチンを含む) ●内容量:50粒 ●賞味期限:この枠の下部に記載 ●保存方法:直射日光・高温多湿を避けて保存してください ●製造者:ガンマー製菓株式会社 前橋市大手町1-1-13N

栄養成分表示(2粒当たり)

エネルギー	18kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	0g

お問い合わせ先
027-226-2424
(食の安心ほっとダイヤル)

食生活は、主食、主菜、副菜を
基本に、食事のバランスを。

保健機能食品だけで健康な食事は成り立たないのので、必ずこのような呼びかけを書き決まりになっています。

摂取目安量を守ると、どのくらいの機能性関与成分が摂れるのか、書かれています。

機能性関与成分
☆☆☆ 100mg

賞味期限
2024.12.12

摂取目安量を守りましょう。たくさん摂れば効く、というものではありませんし、食品だからいくら摂っても無害、というものでもありません！

書かなければいけない注意事項が決められているので、文字がぎっしり詰まっています。でも大切なことが書かれているので、必ずよく読み、書かれている内容を守りましょう。

●1日摂取目安量:1日当たり2粒を目安に良く噛んでお召し上がりください。●摂取上の注意:本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。体調に異変を感じた場合は速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。●本品は、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表示するものとして消費者庁長官に届出されたものです。機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。●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食品ではありません。●疾病に罹患している場合は医師、医薬品を服用している者は医師または薬剤師に相談してください。

もっと詳しく
知るなら
消費者庁
ホームページ



特に、
この点に
注意

- ◆ 目に入りやすいキャッチコピーよりも【届出表示】などで機能性の内容と成分を確認しましょう。
- ◆ 1日当たりの摂取目安量を確認して摂取しましょう。内容量と同じとは限りません。
- ◆ 摂取をする上での注意事項を確認しましょう。

現在、機能性表示食品の制度の見直しが検討されています。最新情報をSNS等でお知らせしますので、ぜひフォローを！！

ご意見・ご感想
お問合せは
こちらまで

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426
電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp

食の
安全情報



LINE群馬県
デジタル窓口



公式
Facebook

