



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

機能性表示食品って何？

「機能性表示食品」という言葉をご存知でしょうか。最近、テレビCMや新聞の広告で耳にした方も多いかも知れません。「機能性表示食品」って何だか難しそう。よくわからないけれど、新しいサプリメントとか健康食品(以下、サプリメント)のことがしらべ〜と思われるかもしれません。

実はそもそも日本においては、サプリメントについての明確な定義はありません。一般的には「健康を保ったり、さらに健康になるため」という名目で販売されていたり利用されていたりする食品」となっています。

そのような食品の中にも、国に制度として定められているものがあります。既存の制度として「特定保健用食品(以下、トクホ)や「栄養機能食品」、「特別用途食品」などがあります。

いかに2015年4月より新しく登

場したのが、「機能性表示食品」です。

「機能性表示食品」とは、「事業者の責任において科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出られた食品」です。

簡単にいうと、しっかりとした根拠さえあれば、メーカーは、消費者庁に届け出るだけで、販売する食品に具体的にどのような健康に良い影響があるかを記載できるようになったということとです。たとえば、「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」などという文言がパッケージなどに表示されています。

トクホでは消費者庁が個別に審査して許可を与えていますので、信頼性は非常に高いといえます。その反面、審査にかなりの時間と費用が掛かり、実質的にはある程度大きな企業しか許可が取れなかったり、製品の価格が高くなったりしがちでした。

制度の開始から2年がたち、「機能性表示食品」は届出数が800件を

超えるなど急速に広がりを見せています。サプリメントの利用を検討される際は参考にとされると良いかと思えます。パッケージの表記をよく確認するようにしてみてください。

📌 注意点は？

先に示したように、「機能性表示食品」はトクホとは異なり、国が安全性と機能性の審査をおこなっていません。従って、パッケージに書かれている文言がどこまで本当に信頼できるかについてはメーカー次第といえるかもしれません。

また、機能性表示食品はお薬ではありません。病気の治療や予防を目的としたものではなく、あくまでより健康になるための食品として理解してください。病気のある方、薬を服用されている方は、利用の前にかかりつけの医師や薬剤師などの専門家に必ずご相談ください。

(北区 シンワ薬局 上坂麻樹)