

# 11月 栄養だより

## 機能性表示食品

### 今月の行事食

- 3日 4Fバイキング
- 13日 パンバイキング
- 27日 3Fバイキング



機能性や効果、効能が表示されているので該当する食品を摂取すれば症状が良くなる

一日当たりの摂取目安量があり過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。特定の食品だけではなく食事のバランスを考慮

### ● 機能性表示食品とは？

2015年4月スタート



事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁へ届け出られたものであり、特定保健食品とは異なり消費者庁の個別の許可を受けたものではありません。※「目」「脳」など部位を表示できる・「疲労」「ストレス」「睡眠」など、トクホにない機能性表示が可能になりました。

	機能性食品	栄養機能食品	特定保健用食品 (通称 トクホ)
対象成分・食品	食品全般 	ミネラル5成分、ビタミン12成分に限定されている 	オリゴ糖、キシリトール、食物繊維、ペプチド、乳酸菌、ビフィズス菌、グアバ葉ポリフェノール等 
機能性表示例	「目や鼻の調子を整えます」「肌の健康維持に役立ちます」など ※高い・低い・低下・上昇などの程度を示す表現や、意図的な健康増強を示す表現は不可	「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」「ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です」など	「食後の血糖値が気になる方に」「脂肪の吸収を抑える」「健全な骨の健康を維持し骨粗鬆症になるリスクを低減するかもしれない」など
審査基準	企業が評価→届出制	国への許可申請・届出は不要	国が評価→消費者庁が許可制



“食品機能性表示制度”の3つのポイント

1. 体のどの部位によいかわかりやすい
2. 野菜・魚など生鮮食品にも機能性が表示される
3. 機能性表示の根拠となるデータが確認できる  
(消費者庁ホームページで確認できます)



届出がある機能性関与成分

EPA・DHA

血中中性脂肪の上昇を抑えることが報告されています



還元型コエンザイムQ10

日常生活で生じる一過性の身体的な疲労感の軽減に役立つことが報告されています



グルコサミン

運動や歩行などにおける軟骨成分の過剰な分解を抑えることで関節軟骨を維持することが報告されています



難消化性デキストリン  
(食物繊維)

食事の脂肪と糖の吸収を抑える機能があることが報告されています



ビフィズス菌

生きて腸まで届き腸内で増殖することで、腸内環境を改善することが報告されています



リコピン

血中HDL（善玉）コレステロールを増やす働きが報告されています  
血中コレステロールが気になる方にお勧めです

