



# 静岡市

# 環境保健研究所

# だより

いわゆる「健康食品」について

静岡市環境保健研究所

静岡市環境保健研究所だより  
令和6年度第1号  
(令和6年4月発行)

発行者  
静岡市環境保健研究所 佐藤 弘和  
編集 生活科学係 高木

# いわゆる「健康食品」とは？

**健康食品**という法律上の定義はなく、広く健康の保持や増進のために販売されている食品のことです。



人が口にするものは大きく分けて、**食品**と**医薬品**に分類されます。  
**健康食品**は**医薬品**ではなく**食品**に分類されます。

**保健機能食品**

**栄養機能食品**  
(●●※)

- ・国が定める定型文で栄養成分の機能が表示されています。



※ ●●には、カルシウム、ビタミンCなどの栄養成分名が表示されています。

**特定保健用食品**  
(トクホ)

- ・国による個別許可
- ・健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。



トクホにはマークがあります。

**機能性表示食品**

- ・事業者責任で表示（国への届出制）
- ・健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。



**一般食品**      栄養補助食品、健康補助食品、栄養調整食品・・・など

・健康維持・増進に関する機能をパッケージに表示することはできません。

この健康食品の中には「**保健機能食品制度**」に含まれる  
**特定保健用食品、**  
**栄養機能食品、**  
**機能性表示食品**  
というものがあります。

出典：消費者庁HP



## 医薬品と健康食品の3つの違い！

医薬品	健康食品
製品としての品質が一定	同じ製品でも品質が一定ではない
病気の人が対象	健康な人が対象
医師・薬剤師の管理下で利用	選択・利用は消費者の自由

健康食品は医薬品とは異なり、病気の治療には使えません。その違いについても理解しましょう。

出典：消費者庁「健康食品の安全性と有効性について」



# 健康食品の検査



当所では痩身や強壮目的で販売されている健康食品中に医薬品成分が含まれていないか、毎年20品程度検査しています。



検体



粉々にしたりカプセルから出して均一化



溶媒で抽出



希釈してLCMSMS(高速液体クロマトグラフ質量分析計)で分析・測定

## 健康食品を利用する前に・・・



### 本当に必要ですか？

現代日本では、バランスの良い食事がとれていれば、それほど不足する栄養素はありません。



### 「食品」でもとり過ぎはよくありません

摂取目安を確認しましょう。  
特定の成分を濃縮している食品もあるため、とり過ぎには注意が必要です。

購入する前に自分に本当に必要かを考え、また、信頼できる情報を入手するように努めましょう。

誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません

信頼できる情報源はコチラをチェック↓

- ☆食品安全委員会
- ☆「健康食品」の安全性・有効性情報  
(医薬基盤・健康・栄養研究所)
- ☆厚生労働省HP

など・・・

健康の基本は、  
バランスの良い食生活  
と適度な運動・  
睡眠・休養です！

