保存版

「機能性表示食品」制度スタートで、つき合い方が変わった！

サプリ新時代
まるわかりBOOK

健康への関心が高まっている昨今、誰でも一度はサプリメントや健康食品を
摂取したことがあるのではないでしょうか？
2015年の春から食品表示の法律が改正され、新たに機能性表示食品が登場。
食品業界が大きく動いています。市場にあふれる多くの商品から、
何を選び、どう摂取すべきか？ 正しい知識を持つことが、賢い消費者への第一歩。
いつまでも若々しく、元気で暮らすために、新しいサプリ生活を始めませんか？

撮影／河野 望　スタイリスト／大島有華　取材・文／山村浩子

レベルアップのためのサプリ基礎知識

サプリメントは選び方、摂取方法、飲み合わせにより、その効果が変わります。
その押さえるべきポイントとは？ 上質なものを選び、ポテンシャルを引き出す摂取方法をチェック！

法改正でスタートしたサプリ新時代へ！

2015年春の法改正により、新たに機能性表示食品が登場しました。それはどんなもの？ 何が違うの？

この春始まった「機能性表示食品」で一歩進んだサプリの世界。

一般的なサプリメント・健康食品は健康増進を目的にし、たとえ効果があったとしても、その保健機能を表示することができません。表記できるのは、〝おなかの調子を整える〟などのうたい文句でお馴染みの「特定保健用食品（トクホ）」。ビタミン・ミネラルなどの栄養成分の補給を目的にした「栄養機能食品」。今まではこのふたつでしたが、これに加え、2015年春の法改正で新たに表示が許され登場したのが「機能性表示食品」です。サプリメントに限らず、生鮮食品にも適用されるのが大きな特徴。「届出をするには、消費者庁に書類を提出し、その内容が一定の基準を満たしていることが必要です。その基準とは、安全性の確保、明確な成分とその科学的根拠に基づいた機能性を示す研究データなど。ただし、トクホは機能性の審査を受けますが、機能性表示食品には審査はなく、その有用性に関しては企業にゆだねられます。つまり企業を信じるしかないということ。しかし、有効成分の含有量の表記が義務づけられ、表示以外の詳しい情報が、消費者庁や企業のホームページで確認できるので、従来の一般的なサプリメントに比べて、透明性はグンと高まりました」（森下さん）

現代人にはサプリが必須！不足栄養素を補うために賢く摂取を。

サプリメントも健康食品も、日本においては「食品」に分類され、法律上はこのふたつの違いはなく、同じジャンルに属します。「サプリメントを直訳すると〝補充するもの〟という意味。私たちは毎日食べる食事から得る栄養で生命活動を維持していますが、その不足分を補うのがサプリメントや健康食品です。現在は加工食品やファストフードの増加、ストレスフルな生活などから、特にビタミンやミネラルといった微量栄養素が不足しがち。食材自体の栄養価も低下しているという指摘もあり、健康維持にサプリメントは必須という声も。日々の栄養バランスに配慮しながら、あくまで不足しがちな〝食の補完〟として摂取するといいでしょう」（森下さん）

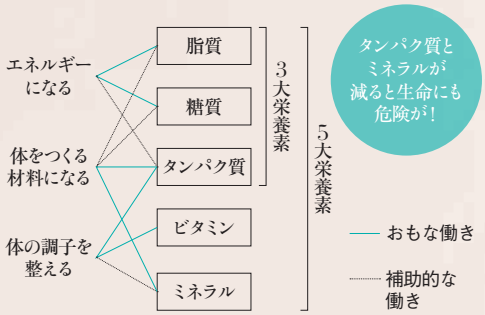
森下竜一さん
Ryuichi Morishita
profile
医学博士。大阪大学大学院医学系研究科 臨床遺伝子治療学 寄附講座教授。日本抗加齢医学会、日本血管生物医学会、日本遺伝子治療学会、日本知財学会など各学会の理事を務める

板倉弘重さん
Hiroshige Itakura
profile
医学博士。茨城キリスト教大学名誉教授、日本ポリフェノール学会会長、日本健康・栄養システム学会理事長。食生活の重要性を広く提唱し、栄養素の不足を補うサプリメントの有効利用を啓発

後藤典子さん
Noriko Goto
profile
ジャーナリスト。日本サプリメント協会理事長。執筆や講演活動を通して、生活者の立場に立った健康に関する情報を提供。最新著書『サプリメント健康事典』（集英社）12月発売予定

Column

食品中の５大栄養素のおもな働きと相関図



エネルギーになるのは脂質と糖質。体をつくるのはタンパク質とミネラル。体の調子を整えるのがタンパク質とビタミン。バランスよくとることが重要です