

「栄養機能食品」の概要

～ 栄養素等の機能を表示できる食品の登場 ～

はじめに

2001年3月27日付で実施されました食品衛生法施行規則等の一部改正（平成13年厚生労働省令第44号）などにより，わが国にも食品に栄養素等の機能を任意に表示できる制度が誕生しました。これまで，わが国では，成分の効能や機能の表示が許されるのは概ね医薬品に限定され，食品では特別用途食品（特定保健用食品を含む）を除いて一切この手の表示が認められていませんでした。それだけに，まだまだ多くの制限があるとはいえ，含まれる栄養素等の機能を食品にも任意で表示できる道が拓かれたことは真に画期的なことと言えます。ここでは，表示に係る基準（表示の仕方）を中心に「栄養機能食品」の概要を解説します。

栄養機能食品とは？

2001年3月27日付の法改訂によりますと，栄養機能食品は，別途に規定される特定保健用食品と合わせて保健機能食品に分類され，一般食品（いわゆる健康食品，栄養補助食品を含む）と医薬品（医薬部外品を含む）の中間に位置するものとして扱われています（図1参照）。保健機能食品には形状の規制はなく，錠剤型やカプセル型なども認められます。一般食品には成分の機能に係る表示が一切認められないのに対し，保健機能食品には一定の制限の下で機能表示が認められます。なお，特定保健用食品には当該食品が特定の保健の用途に適する旨（たとえば，血圧が高めのヒトに適する旨）の表示も認められますが，表示の内容について厚生労働大臣の認可を受けなければなりません。これに対して，栄養機能食品では，別表1の第1欄に示される12種のビタミンと2種のミネラルについて，別表1の第3欄に示される機能を任意で（許可を必要とせずに）表示できるのです。

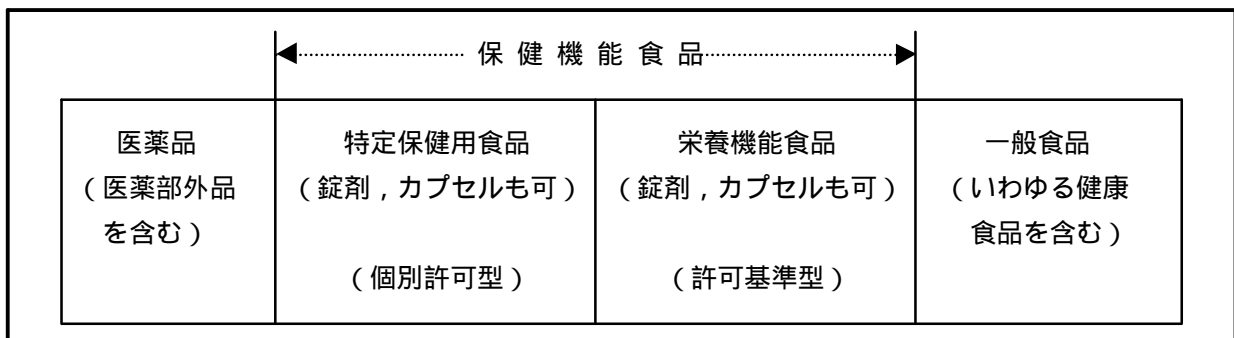


図1 栄養機能食品の位置付け

栄養機能表示ができる食品の種類は？

生鮮食品（ただし，鶏卵を除く）以外の食品であって，別表1の14種の栄養成分の何れか1つ以上を含む食品であれば食品の種類を問わず栄養機能表示が可能です。

表示の仕方は？

栄養機能表示をしようとする場合（すなわち，当該食品に含まれる栄養素等の機能を表示しよ

うとする場合)には、少なくとも以下の8項目について表示しなければなりません(図2参照)。なお、容器や化粧箱の表示面積の関係で項目の全てを表示できない場合は、医薬品の説明書のように当該製品に同封できる文書への記載をもって、容器包装への表示に代えることができます。ただし、当該製品に同封しないパンフレットや宣伝紙などへの記載では容器包装への表示に代えることはできません。

- 1) 栄養機能食品である旨: 必ず「保健機能食品(栄養機能食品)」と表示します。「保健機能食品」あるいは「栄養機能食品」の何れも省略は許されません。
- 2) 当該食品に含まれる栄養成分の機能: 機能表示が許される栄養成分は別表1の第1欄のビタミン12種とミネラル2種のみです。また、機能表示の文言は別表1の第3欄の文言と一字一句同一である必要があります。他の文言や表現の使用は認められません。なお、ビタミンAと葉酸については、第3欄の2種類の文言の両方とも記載しなければなりません。
- 3) 栄養分量及び熱量: 栄養表示基準に従って表示する必要があります。
- 4) 当該食品の一日当りの摂取目安量: 機能表示をしようとする栄養成分の一日当りの摂取量が別表1の第2欄に示される下限値・上限値の範囲に入るように設定した当該食品の一日当りの摂取目安量(すなわち、1食分、1個、2錠など)を表示します。
- 5) 摂取の方法及び摂取する上での注意喚起: 図2に示す「本品は、多量摂取により……一日の摂取目安量を守って下さい。」の文言を一字一句そのまま表示します。なお、ビタミンAについては、「妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。」の文言を、葉酸にあつては、「本品は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育が良くなるものではありません」の文言を合わせて表示しなければなりません。また、必要に応じて摂取方法を記します。
- 6) 4)の目安量で得られる当該栄養成分の量の栄養所要量に対する割合: 当該食品を所定の目安量だけ摂取することにより得られる当該栄養成分の量が別表2の6歳以上の日本人の所要量に占める割合を表示します。なお、4)の目安量、あるいは当該栄養成分の含有量表示(栄養表示)が幅で表示されている場合には、所要量に対する割合も幅で表示することになります。
- 7) 調理又は保存の方法に係る注意事項: 調理又は保存に際して注意すべき事項等があれば表示します。無ければ、表示は必ずしも必要ではありません。

- ・保健機能食品(栄養機能食品)
- ・カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
- ・熱量 29 kcal/個
- たんぱく質 0.8 g/個
- 脂質 1.8 g/個
- 炭水化物 2.4 g/個
- ナトリウム 130 mg/個
- カルシウム 150 mg/個(140~160 mg/個)
- ・一日2個を目安にお召し上がり下さい。
- ・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。一日の摂取目安量を守って下さい。
- ・本品2個で1日に必要なカルシウム量の43%(40~46%)を摂取できます。
- ・調理又は保存上の注意事項は特にありません。(表示の省略可)
- ・本品は、特定保健用食品と異なり、厚生労働大臣による個別審査を受けたものではありません。

図2 栄養機能食品の表示例

8) 厚生労働大臣による個別審査を受けたのものではない旨

別表1 栄養機能の表示が許される栄養成分と許される表示の内容

第1欄	第2欄	第3欄
栄養成分	下限値・上限値	許される機能表示の内容
カルシウム	250～600 mg	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
鉄	4～10 mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。
ナイアシン	5～15 mg	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
パントテン酸	2～30 mg	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビオチン	10～500 μg	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンA	180～600 μg (600～2000IU)	ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。 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。
ビタミンB ₁	0.3～25 mg	ビタミンB ₁ は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB ₂	0.4～12 mg	ビタミンB ₂ は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB ₆	0.5～10 mg	ビタミンB ₆ は、たんぱく質からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB ₁₂	0.8～60 μg	ビタミンB ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です。
ビタミンC	35～1000 mg	ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。
ビタミンD	0.9～5.0 μg (35～200IU)	ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。
ビタミンE	3～150 mg	ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。
葉酸	70～200 μg	葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。

ビタミンAの前駆体であるβ-カロテンについては、ビタミンAと同様の栄養機能表示を認める。
この場合、下限値・上限値を1080～3600 μgとする。

別表2 栄養素等の摂取目安量（第6次改訂日本人の栄養所要量による）

栄養成分（単位）	年齢区分	
	6歳未満	6歳以上
エネルギー（kcal）	1,200	2,000
たんぱく質（g）	40	60
脂質（g）	40	50
炭水化物（g）	160	300
ナトリウム（mg）	2,000	4,000
カルシウム（mg）	500	700
鉄（mg）	8	12
リン（mg）	600	800
マグネシウム（mg）	80	300
カリウム（mg）	1,000	2,000
銅（mg）	1	1.8
ヨウ素（ μ g）	80	150
マンガン（mg）	2.5	4
セレン（ μ g）	35	50
亜鉛（mg）	6	10
クロム（ μ g）	18	30
モリブデン（ μ g）	7	25
ビタミンA（ μ g）	300	540
（IU）	1,000	1,800
ビタミンD（ μ g）	10	2.5
（IU）	400	100
ビタミンE（mg）	6	10
ビタミンK（ μ g）	20	55
ビタミンB ₁ （mg）	0.6	1
ビタミンB ₂ （mg）	0.8	1.1
ナイアシン（mg）	8	15
ビタミンB ₆ （mg）	0.7	1.5
葉酸（ μ g）	80	200
ビタミンB ₁₂ （ μ g）	0.8	2.4
ビオチン（ μ g）	10	30
パントテン酸（mg）	3	5
ビタミンC（mg）	50	100

「栄養表示基準の活用のための相談指導業務等について」（平成13年3月27日改正）