

きょうの  
食品まめ知識

## トクホ(特定保健用食品)って？ 機能性表示食品って？なァに？



最近スーパーなどの食品売り場に行くと「トクホ」や「機能性表示食品」などと表示された食品を多く見かけるようになりましたが、そもそも「トクホ」と「機能性表示食品」には、どのような違いがあるのでしょうか。

まず、トクホについてですが、健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示ができる食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

次に、機能性表示食品についてですが、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性表示した食品です。トクホとは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

2つに違いがありますが、それぞれ特徴があり、どれが良いということではありません。これらで注意してほしいのは、トクホだから、機能性表示食品だからといってそればかりを摂取するのではなく、体の維持や健康を守るにはバランスのいい食事が一番です。あくまで、健康食品やサプリメントは補助食品ということを忘れないでください。

京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>