

# 福岡西ロータリークラブ健康瓦版 11号 トクホについて

文責: 富永雅也

## 1. 保健機能食品って何？

「保健機能食品」は、「トクホ(特定保健用食品)」と、以下で説明する「栄養機能食品」に分類されます。

現在、健康の維持増進等を助ける働きをするように思わせる食品が多く流通していますが、保健の効果を表示できるのは「トクホ」だけ、栄養成分の機能を表示できるのは「栄養機能食品」だけです。

医薬品	食品	
医薬品 (医薬部外品を含む)	保健機能食品 栄養機能食品      特定保健用食品	一般食品 (いわゆる健康食品を含む)

## 2. トクホ(特定保健用食品)って何？



このマークがついている食品が特定保健用食品(通称:トクホ)です。トクホは、個々の製品ごとに消費者庁長官の許可を受けており、保健の効果(許可表示内容)を表示することのできる食品です。

他の食品と違うのは、からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいて、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の効果が科学的に証明されているということです。

多量に摂取することによって予防の効果が高くなったり、疾病が治るわけではありません。一方で過剰摂取による害があることもあります。また、トクホだからといって、何にでも効果があるというわけではありません。

## 3. 栄養機能食品って何？

栄養機能食品とは、高齢化や不規則な生活により1日に必要な栄養成分を取れない場合など、栄養成分の補給を主な目的として摂取する人に対して、その栄養成分

の機能の表示をしている食品です(マークはありません)。

食事から必要な栄養素を十分にとることができない場合の補助として利用するものだということを十分に理解した上で、使用するようにしましょう。

トクホとは違い、個別に消費者庁長官の許可を受けている食品ではありません。「栄養機能食品」と表示してあっても、すべての栄養成分がバランスよくとれるわけではありません。「その商品で、どの栄養成分がどれだけ補給できるのか？」まず、表示をよく確認して選ぶようにしましょう。

#### 4. 特定保健用食品(トクホ)を利用する上での問題点

##### ①トクホのイメージ

一般に、「トクホは国が認めている」という事実と、期待される効能のみがクローズアップされ、その効果的な利用法や利用上の注意などが認識されにくい状況になっています。そのため、「トクホは国のお墨付きだから」と絶対の安心感を持ってしまう消費者が度々見受けられます。

##### ②誤った認識の一例

例えば、トクホの中で「体脂肪がつきにくい油」が人気を集めていますが、食べれば食べるほど体脂肪がつきにくくなるわけではありません。この油の有効性を確認した研究では、食事制限をした条件で、通常の油と「体脂肪がつきにくい油」を置き換えて比較しています。つまり、**食生活の改善をしなければトクホの効果は得られないのです**。このように、トクホが持つ効能を最大限に引き出すためには、まず、正しい食生活の実践が必要です。