



健康食品を上手に活用しよう!

そもそも、「健康食品」ってなに?

一般的に、健康によいことをうたった食品全般が「健康食品」と呼ばれていますが、この用語に法令上の定義はありません

食品には、原則として、「治る」「効く」など医薬品的な効果を表示することはできませんが、**特定保健用食品(トクホ)**などの**保健機能食品**には、「お腹の調子を整える」などの**体調を調節する機能性**を表示することができ、この表示のルールは**健康増進法と食品衛生法**で定められています。一方、**保健機能食品を除くその他の食品**には、こうした機能性を表示することはできません

機能性表示ができるもの(保健機能食品)

特定保健用食品(トクホ)

- ・国が、人での安全性と効果を個別製品として審査し、機能性の表示を許可した食品



特定保健用食品の
許可マーク

機能性表示食品

- ・事業者の責任で、一定の科学的根拠に基づき機能性を表示した食品
- ・事業者は、安全性と機能性の根拠等について、販売前に国への届出が必要(国の許可を受けたものではない)

届出情報は消費者庁のウェブサイトで公開されています

<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>
(機能性表示食品の届出情報検索)



栄養機能食品

- ・人での安全性と効果の科学的根拠が明らかな栄養素(ビタミン、ミネラルなど20種類)について、製品中の含有量が国の基準を満たしていれば、国が定めた定型文によって機能性の表示が可能(国の許可や、国への届出は不要)

機能性表示 ができない もの

その他の
健康食品

一般食品

健康食品を利用するときの注意点

✔ 有効性があいまいなもの、事実確認ができない体験談を安易に信用しない

- ・宣伝文句だけではなく、表示をよく確認しましょう
- ・体験談は、利用者の感想にすぎません。健康食品を利用する際は、**信頼できる情報源**を活用して情報収集しましょう

ご活用ください! 国立健康・栄養研究所のウェブサイト

「健康食品」の安全性・有効性に関する素材情報データベースがご覧いただけます
(<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>)



✔ いくつもの製品を同時に利用しない

- ・健康食品は、成分同士の相互作用等が未解明のものがほとんどです
- ・一度に多種類の健康食品を摂取することは、**健康被害の可能性を高めるだけでなく、被害の原因究明も困難**にします

✔ 薬との飲み合わせに注意

- ・健康食品の成分によっては、薬の効果に影響が出るものがあるので、**薬を飲んでいる方が健康食品を使用する際は、必ず事前に医師などの専門家に相談**しましょう

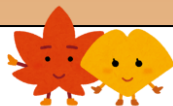
✔ 利用状況についての記録を取る

- ・「どんなものを」「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したのかメモをとっておき、体調が悪くなったら**すぐに使用を中止して医療機関を受診**しましょう

健康の維持・増進の基本は
**「栄養バランスのとれた食事、
適度な運動、十分な休養」**です

健康食品は、食事、運動、
休養の質を高めるための
補助的なものとして
上手に利用しましょう





秋は毒キノコによる食中毒にご用心！



例年、夏の終わりから秋にかけて、有毒な野生キノコを食用キノコと間違っ採りし、食べてしまったことによる食中毒が多く発生します

★簡単・確実な見分け方はありません

- ・日本には、4,000 から 5,000 種類のキノコが存在しており、このうち、食べることができると言われているキノコは約 100 種類ほどです
- ・有毒種と食用種がよく似ている例もあり、豊富な経験を持つ人でさえ、毒キノコで食中毒を起こした例があります
- ・知識や経験の浅い人は、自分の判断だけでキノコを採りしたり、食べたりすることは、絶対に避けてください



★「昔からの言い伝え」は、信じないで！

「茎が縦に裂けるものは食用」「地味な色をしたキノコは食べられる」「虫が食べていけば大丈夫」「ナスと一緒に煮ると毒が消える」「塩漬すれば食べられる」など、毒キノコの見分け方や安全な食べ方として多くの言い伝えがありますが、**これらはすべて間違い**なので、信じてはいけません

＼ 有毒キノコによる食中毒を防ぐために ＼

食用と確実に判断できないキノコは

絶対に「採らない」「食べない」「人にあげない」ようにしましょう！

ご存知ですか？ 「食品表示適正事業所」



食べ物の容器包装などに印刷されている「食品表示」には、賞味期限や消費期限、アレルギー等、私たちが食品を選択する際に必要な情報がたくさん含まれています

県では、食品表示の適正化を推進するため、適正表示に関する管理体制の基準を満たしている食品取扱事業所（製造業、販売業等）を「山口県表示適正事業所」として認定する制度を設けています

食品表示適正事業所になるには？

次の「管理体制基準」を満たし、知事の認定を受ける必要があります

- ☆ 「食品表示責任者」を設置している
- ☆ 仕入、製造、出荷の各段階で、管理体制が確立している
- ☆ 不適正表示が判明した場合の対応方法が確立している
- ☆ 未出荷品、回収品等の取扱基準が確立している
- ☆ 定期的な自己チェックの体制が確立している
- ☆ 消費者への情報提供や、苦情処理の体制が確立している

認定されると、店舗に掲示できる「認定ステッカー」が配布され、店頭に掲示するなどの広告ができるほか、山口県のウェブサイト等で、認定事業所として紹介されます！

認定を受けている事業所はこちら

- 株式会社アイエス
主な製品：神戸ドーナツ
- 株式会社栗本五十市商店 美和工場
主な製品：冷凍総菜
- 日本果実工業株式会社 萩工場
主な製品：みかんジュース
- 株式会社シマヤ 第2工場
主な製品：シマヤだしの素
- 深川養鶏農業協同組合製菓部 第1工場
主な製品：鶏卵せんべい

※令和2年8月1日現在

「やまぐち食の安心・安全情報誌」がwebで読めます！
(バックナンバーもこちらから)

