



品質保証  
だより

# 機能性表示食品ってどんなもの？

2015年、「機能性表示食品」制度が始まりました。機能性表示食品は、企業が食品の機能性(働き)の根拠を消費者庁に届け出て、食品にその機能性(働き)を表示しています。表示することにより、食品の機能性が分かりやすくなりました。

「機能性表示食品」の届け出数は2020年年末時点で3700件を超え、肥満や生活習慣病などへの働きが示されているものが多くあります。

- ビフィズス菌 (腸内環境)
- GABA (ストレス軽減)
- EPA (血液サラサラ)
- DHA (中性脂肪)
- 三ケ日みかん (β-クリプトキサンチン・骨の健康維持)




届出表示:本品にはGABAが含まれます。GABAには、仕事や勉強による一時的な精神的ストレスを緩和する機能があると報告されています。

栄養成分表示(1缶190mlあたり)/  
エネルギー:0kcal、たんぱく質:0g、  
脂質:0g、炭水化物:3.3g(糖質:1.9g  
(糖類:0g)、食物繊維:1.4g)、食塩相当量:  
0.1g、ビタミンB<sub>1</sub>:1.1mg、  
ビタミンB<sub>2</sub>:1.2mg、ナイアシン:12mg、  
ビタミンB<sub>6</sub>:1.2mg、ビタミンB<sub>12</sub>:2.4μg、  
葉酸:240μg、ビタミンC:100mg、  
カリウム:3mg、鉄:1.1mg

(日本生協連商品検査センター作成)

●機能性関与成分:GABA28mg  
●届出番号:D622 ●一日摂取目安量:一日あたり1缶(190ml) ●摂取の方法:そのままお飲みください。●摂取上の注意:少量摂取で疾病が治癒したり健康が増進するものではありません。降圧作用を有する医薬品等を服用される方は医師、薬剤師に相談してください。●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

- ①「機能性表示食品」と表示されています。
- ②消費者庁に届け出た機能内容が記載されています。
- ③消費者庁のウェブサイト、届け出番号から商品情報を確認できます。
- ④表示されている一日に摂取する量の目安、摂取方法を守りましょう。



大切なのは、主食、主菜、副菜のバランスの取れた食生活です。

機能性が示された食品は、食べた量に比例して効果があるわけではありません。過剰な摂取により健康を損なう場合もありますので、ご注意ください。

