

栄養機能食品

身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給・保管を目的に利用する製品。

12種類のビタミン（A、B1、B2、B6、B12、C、E、D、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン）、5種類のミネラル（鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅）の含有量が基準を満たしている製品には、定められた栄養機能表示を義務付け、国への届出や審査を受けなくても販売することができる。

栄養機能食品制度について

栄養機能食品は、栄養成分の機能の表示をして販売される食品です。栄養機能食品として販売するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養分量が定められた上・下限値の範囲内にある必要があるほか、栄養機能表示だけでなく注意喚起なども表示する必要があります。

表示にあたっての留意点

栄養機能食品の表示にあたっては、法令で表示が義務付けられている事項及び表示が禁止されている事項に注意してください。

《特に留意が必要なもの》

栄養機能食品の規格基準が定められている栄養成分以外の成分の機能の表示や特定の保健の用途の表示をしてはならないこと。

（NG例）ダイエットできます。疲れ目の方に… など

「栄養機能食品（ビタミン C）」等、栄養機能表示をする栄養成分の名称を「栄養機能食品」の表示に続けて表示すること。

消費者庁長官が個別に審査等をしているかのような表示をしないこと。

（NG例）消費者庁長官認定規格基準適合 など

規格基準について

下表に示すものの他に、栄養成分毎に定型の注意喚起表示が定められています。

栄養成分	一日あたり摂取目安量に含まれる 栄養成分（下限値～上限値）	栄養機能性表示
亜鉛	2.10 mg～15 mg	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。 亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。 亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。
カルシウム	210 mg～600 mg	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
鉄	2.25 mg～10 mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。

銅	0.18 mg～6 mg	銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。
マグネシウム	75 mg～300 mg	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。 マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。
ナイアシン	3.3 mg～60 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	1.65 mg～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	14 μg～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 (注)	135 μg～600 μg (450IU～2,000IU)	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 B1	0.30 mg～25 mg	ビタミンB1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 B2	0.33 mg～12 mg	ビタミンB2は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミン B6	0.30 mg～10 mg	ビタミンB6は、たんぱく質からのエネルギーの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 B12	0.60 μg～60 μg	ビタミンB12は、赤血球の形成を助ける栄養素です。
ビタミン C	24 mg～1,000 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	1.50 μg～5.0 μg (60IU～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	2.4 mg～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	60 μg～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。

(注) 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 源の栄養機能食品(「栄養機能食品(ビタミン A)」)として認めるが、その場合の上限値は 7,200 μg、下限値 1,620 μg とする。

また、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。

栄養機能食品に関するさらなる詳細は、消費者庁のホームページ「健康や栄養に関する表示の制度について」をご覧ください。

<http://www.caa.go.jp/foods/index4.html#m01>