

機能性表示食品を選ぶ前に知っておきたいポイント 2026.10 作成

機能性表示食品は、健康の維持・増進に役立つ機能を表示できる食品として保健機能食品に分類され、事業者が安全性や機能性に関する根拠を届け出た上で販売される食品です。しかし、医薬品とは異なり、病気の治療や予防を目的としていないことなどをしっかり理解して利用しましょう。

【機能性表示食品とその他の保健機能食品との違い】

	トクホ（特定保健用食品）	機能性表示食品	栄養機能食品
国の個別審査	 あり (消費者庁長官の許可)	 なし	 なし
根拠の主体	国が審査した科学的根拠	事業者の責任で科学的根拠を届出	国が定めた基準を満たす
パッケージの目印	 トクホマーク (消費者庁許可 特定保健用食品)	「機能性表示食品」の文字と届出番号	決められた栄養機能の表示

最も勘違いしやすいのが「トクホ」と「機能性表示食品」の違いです。

注目!

機能性表示食品は、事業者が安全性と機能性に関する科学的根拠と考える資料を消費者庁に届け出れば、維持・増進に役立つ食品の機能性を表示できます。

ただし、**その商品を使った治験※**は義務付けられていません。

※ 新しい薬や医療機器の有効性と安全性を人体で確認するために行う臨床試験の一部です。

注意

法的ルールのない、いわゆる健康食品もたくさん販売されています。医薬品のような効果をうたう食品は法律違反です。「食品だから安全」という過信は禁物です!

【機能性表示食品を選ぶときの注意点】



1: 確認】パッケージの印象に流されず、成分と機能を見る



「どの成分を根拠にしているか？」
成分名だけで判断せず、実際の届出情報を確認する。

「どのような機能が表示されているか？」
「お腹の調子を整える」「睡眠の質を高める」など、自分の目的に合っているか確認する。

「1日摂取目安量とタイミング」
過剰摂取を避け、正しい方法を確認する。

機能性表示食品の届出情報は消費者庁HPで検索できます



2: 生活】薬の代わりではなく、生活習慣の「補助」として使う

パッケージの表現を鵜呑みにせず、日々の生活習慣をあわせて考えることが大切です。



3: 相談】服薬中・治療中の場合は、必ず医師・薬剤師に相談する



自己判断での利用・併用はストップ!



医療機関（医師や薬剤師）に必ず確認したうえで利用してください。

注目!

お薬は「治療の道」

目的: 病気を治す、防ぐ

特徴: 生命・健康に直接かかわるため医師や薬剤師の指導のもとで使う。

機能性表示食品やトクホなどの健康食品は「健康維持」

目的: 今の健康を保つ

特徴: 毎日の生活で不足を補い、健康を「助ける」もの。
医薬品以外はすべて「食品」と位置付けられる。

紅麹製品による健康被害を受け、「安全性の徹底」と「正しく伝えること」を重視したルール変更が行われました

(食品表示法および食品衛生法の改正 2024 年 9 月 1 日施行)

◆ 健康被害はすぐに報告! (2024.9~)

⇒ 医師の診断による健康被害を把握した場合、事業者が消費者庁および保健所などに報告

◆ サプリの品質管理を義務化 (2026.9~)

⇒ 原料入荷から出荷までの全過程で GMP に基づく製造・品質管理が義務化

◆ 紛らわしい表示は NG! (2026.9~)

✕ NG 表記例: 「コレステロールを下げる」

○ OK 表記例: 「本品には●●が含まれます。●●にはコレステロールを下げる機能があることが報告されています。」

◆ 新成分の届出チェック期間が 60 日から 120 日へ延長(場合により専門家意見聴取)

体調に不安を感じたら、迷わず医療機関を受診しましょう

「この表記はおかしい!」と思ったら、
①なくす会
②消費者庁 表示対策課
などへ情報提供をお願いします

注意

インターネット広告の表示にもご注意!

- ✓ 定期購入になっていませんか?
- ✓ 支払金額の記載はありますか?
- ✓ 支払方法や発送時期の記載はありますか?
- ✓ 返品や解約の条件の記載はありますか?
- ✓ 所在地や電話番号などの連絡先は記載されていますか?
- ✓ 今だけ安い! 初回〇円など、安さが強調されていませんか?
- ✓ 口コミや満足度の根拠を確認しましたか?

広告や最終確認画面をスクショで保存しましょう!
トラブルになった時は 188(消費者ホットラインいやや)に相談しましょう。

参考ページ:

消費者の皆様へ 機能性表示食品を利用するためのポイントをご存じですか(消費者庁)

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/assets/food_labeling_cms205_251225_01.pdf または二次元コード



作成:NPO 法人埼玉消費者被害をなくす会

☎:048-844-8972(月・火・金 10-15 時)※不在時は留守番電話になります

メール:nakusukai.01@saitama-k.com



