

# ちゅうおう 消費者だより

P1~3 健康食品を上手に利用して  
いますか？

P4 中央区消費生活展2017を  
開催しました

第 **171** 号

平成30年2月

編集発行  
中央区  
消費生活センター  
☎ 03-3546-5332  
ホームページ  
[http://chuo-consumer.  
genki365.net/](http://chuo-consumer.genki365.net/)

## 健康食品を上手に利用していますか？



『サプリメント』『トクホ』  
といった健康食品の宣伝を、  
テレビなどで毎日目にするけど、  
健康増進にどれくらい効果があるの？



健康食品とは、健康に良いことをうたった食品全般のことを指していますが、**法律で定められた定義はありません**。錠剤・カプセル状の健康食品はサプリメントと呼ばれ、医薬品と混同されやすいのですが、あくまでも食品なので**効能・効果をうたうことはできません**。例外的に機能性を表示できる食品には**保健機能食品**というものがあります。

健康食品に何を期待するか、どのように利用するか判断するのはあなた次第です。  
次のページで詳しく説明をしていきます。

## 中央区消費生活センター 相談窓口のご案内

消費生活相談専用ダイヤル

☎ **03 (3543) 0084** ☎ **03 (3546) 5727**

相談日時 月曜日から金曜日まで 午前9時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)

所在地 〒104-8404 中央区築地1-1-1 中央区役所1階

<http://chuo-consumer.genki365.net>

契約や解約に関するトラブル、クーリング・オフの方法や商品の品質、事故等についての相談を専門の相談員がお受けしています。



私たちが口からとるものは、**食品**と**医薬品**に分けられます。健康の維持や増進の効果をうたった健康食品は**食品**に分類されます。

それら健康食品は、国の制度に基づき機能性等を表示できる「特定保健用食品（トクホ）」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」と、それ以外の「その他健康食品」に分けることができます。

## 医薬品（医薬部外品含む）

## 食品

### 一般食品

### 健康食品

#### 保健機能食品

※機能性の表示ができる

特定保健用食品（トクホ）

栄養機能食品

機能性表示食品



#### その他健康食品

※機能性の表示ができない

● サプリメント

● 栄養補助食品

● 健康補助食品

● 自然食品

など

### 特定保健用食品（トクホ）

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

### 栄養機能食品

一日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量を含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

### 機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

出典：『「機能性表示食品」って何？』消費者庁



### 健康食品で病気は治るの？

医薬品は、医師や薬剤師の管理・指導によって安全かつ効果的に利用できる環境が整備されていますが、**健康食品は、消費者の自己判断で選択し、利用するものです。**たとえ健康によいとされる効果が表示されている場合であっても、薬のように、痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりする効果が期待できるものではありません。



### いろいろな種類の健康食品を組み合わせ使ってもいいの？

健康食品には特定の成分を多量に含むものがあり、これらを摂り過ぎると健康に悪影響が与える可能性もあるため、複数の製品を利用しないようにしましょう。

また、医薬品と組み合わせて利用すると、病気を悪化させたり、薬の効き目を強めたり、弱めたりする場合があります。必ず医師、薬剤師に相談してください。



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。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用しましょう。

# 健康食品の表示や広告をよく確認！

- ✓① 『特定保健用食品』『栄養機能食品』『機能性表示食品』である旨が表示されていますか？
- ✓② 成分名・含有量が表示されていますか？
- ✓③ 1日あたりの摂取目安量・適切な摂取方法・注意事項が表示されていますか？
- ✓④ お客様相談窓口などの問合せ先が表示されていますか？
- ✓⑤ 商品の表示や広告の内容は科学的な根拠に基づいていますか？

## 保健機能食品の表示例

- 『特定保健用食品』  
**<許可表示> 例**  
 ○○には△が含まれているため、食生活で不足しがちな食物繊維が手軽に摂れ、お通じを良好に保つことに役立ちます。
- 『栄養機能食品』  
**表示例 (国が定める定型文)**  
 カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
- 『機能性表示食品』  
**<届出表示> 例**  
 本品には、◇◇が含まれるので、□□の機能があります。



● 『特定保健用食品』

● 『栄養機能食品』

● 『機能性表示食品』 + 『届出番号』

消費者庁のウェブサイトでは、届出番号ごとに安全性や機能の根拠に関する情報を確認できます。

1

パッケージ表

○○○ (商品名)

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」

5

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。a

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。b

### パッケージ裏

名称 : ○○○○  
 原材料名 : ○○、○○、  
 ……□□□  
 内容量 : ▲ g  
 賞味期限 :  
 保存方法 :  
 製造者 : ○○株式会社  
 ○○県○○市  
 ……………

- 1日あたりの摂取目安量  
1日あたり2袋
- 摂取方法  
□□□……
- 摂取上の注意  
本品は、多量摂取により  
疾病が治癒したり、より健康  
が増進するものではありません。  
● □□□……………  
● □□□……………

3

**<栄養成分表示> 2**  
 (1袋 (○○g) 当たり)  
 エネルギー ○○ kcal  
 たんぱく質 ○○ g  
 脂質 ○○ g  
 炭水化物 ○○ g  
 食塩相当量 ○ g  
 《関与成分》 ○○ g

**<お問合せ先> 4**  
 0120- □□□ - □□□

※ 『栄養機能食品』と『機能性表示食品』は、消費者に誤認を与えないために、国による認証を受けたものではない旨が表示されています。

- 『栄養機能食品』 b
- 『機能性表示食品』 a + b

- 『特定保健用食品』 : 関与成分
- 『栄養機能食品』 : 該当成分
- 『機能性表示食品』 : 機能性関与成分

### ■ 消費者庁

- 食品の安全や表示について  
[http://www.caa.go.jp/consumers/food\\_safety/](http://www.caa.go.jp/consumers/food_safety/)
- 機能性表示食品の届出情報  
<http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>

### ■ 国立健康・栄養研究所

- 「健康食品」の安全性・有効性情報  
<https://hfnet.nih.go.jp/>

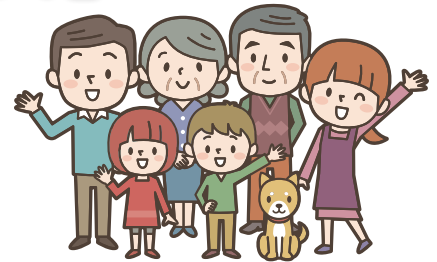
# 中央区消費生活展2017を開催しました

## 「快適な暮らしを求めて」

平成29年10月29日（日）、月島区民センターにおいて、「中央区消費生活展」を「中央区まるごとミュージアム」と同時に開催しました。

今年はクイズやスタンプラリーのほかに、契約に関するトラブルなど、社会的関心の高まっているテーマについてのパネルを展示し、たくさんの方々にご来場いただきました。

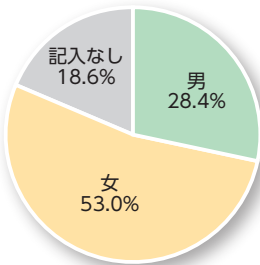
会場でスタンプラリーと同時に実施したアンケート結果は次のとおりです。ご協力いただきました皆さまありがとうございました。



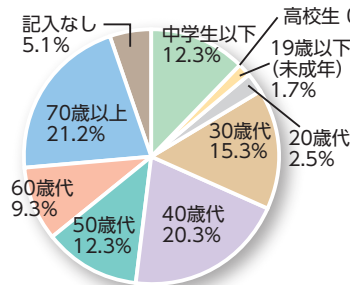
### 中央区消費生活展2017 アンケート結果

(回収枚数：236枚)

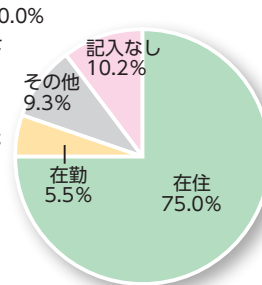
#### ① 性別



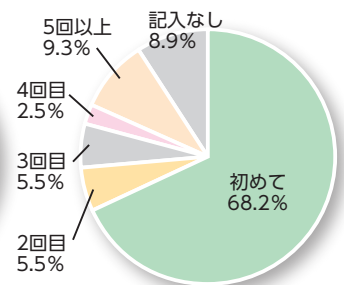
#### ② 年齢



#### ③ 在住・在勤等

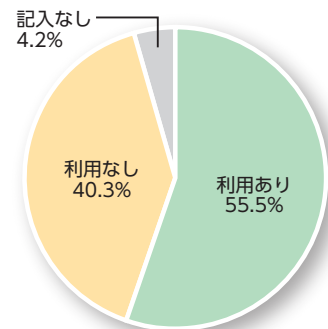


#### ④ 来場回数

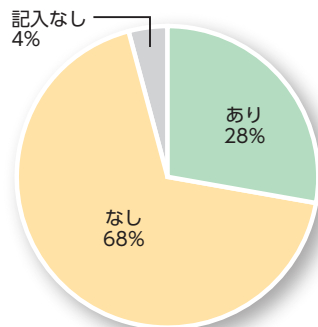


#### ⑤ インターネットショッピングを利用したことがありますか？

→インターネットショッピングはいつでも好きな時間に買い物ができるなど大変便利なものです。アンケートの回答者の半数以上が利用した経験があるという結果であり、区民の皆さまの身近なものになっていることが分かります。一方で、消費生活センターに「商品は届いたがイメージと違ったため、返品しようとしたところ断られた」というようなご相談が寄せられています。契約内容を確認すると、「返品不可」と明記されていたり、記載されている「返品条件」を満たせずに返品できなかった事例がほとんどです。このようなトラブルを避けるためにも、面倒であっても商品の詳細や契約内容をしっかりと確認し、楽しいお買い物をしましょう！



#### ⑥ スマートフォン・携帯電話に身に覚えのない料金を請求するメールが届いたことがありますか？



→スマートフォン・携帯電話に身に覚えのない料金を請求するメールが届くという事例は「架空請求」と呼ばれます。消費生活センターには架空請求に関するご相談が非常に多く寄せられています。アンケートをみても回答者の4人に1人が受け取ったことがあるという結果であり、非常に身近な問題であるといえます。架空請求のメールに対する最も有効な対策は「無視をすること」です。絶対にメールの送信元に連絡をしないようご注意ください。

#### ⑦ 消費生活センターがあることを知っていますか？

→インターネットショッピングでの契約トラブルや架空請求メールに関するご相談はもちろんのこと、その他日常生活の中で「困ったな」と思われることがありましたら、気軽にご相談ください。

