

健康食品ってどんなもの？

近頃、薬局やスーパー等でさまざまな「いわゆる健康食品」をよく見かけませんか？

「健康食品」という言葉は、法令などにより定められているものではなく、「健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの」全般を指しているものです。このうち、国がその健康の保持増進効果を確認したものが「保健機能食品制度」です。保健機能食品は「特定保健用食品」（特定の保健の目的が期待できることを表示して販売される食品）と「栄養機能食品」（栄養素の機能の表示をして販売される食品）とに分けられます。その他の健康食品には「健康補助食品」「栄養補助食品」「栄養強化食品」「栄養調整食品」「健康飲料」「サプリメント」といったものがありますが、これらは、国がその効果を確認したものではありません。



特定保健用食品として販売するには、その有効性や安全性の審査を受け、国の許可を受ける必要があります。この許可マークが付いています。



《保健機能食品の概要図》



健康づくりにおいては、バランスの取れた食生活を送ることが大切です。その上で健康食品を利用する場合は、みなさんがそれぞれの食生活の状況に応じて適切に摂取するように心がけましょう。

＊ ＊ 相談窓口を開設しています ＊ ＊

◎消費生活相談

* 西播磨生活科学センター
(たつの市新宮町宮内)

☎0791-75-0999

平日（午前9時～午後4時）

* たつの市なんでも相談課

☎0791-64-3250

平日（午前8時30分～午後5時15分）

◎週末消費生活相談ダイヤル

と き：土・日曜日（午前10時～午後4時）

連絡先：フリーダイヤル 0120-511-103（無料）

◎消費者被害・多重債務・成年後見問題 無料相談会

と き：毎月第4土曜日 午前9時～正午

ところ：たつの市産業振興センター（龍野町堂本）

☎0791-63-9961

連絡先：兵庫県司法書士会 ☎0791-63-3707