

# 保健機能食品

ってなに？

何が違うの？



どこを見て選べばいいの？

## 保健機能食品

国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って

「お腹の調子を整える」といった食品の機能が表示されています。

○**栄養機能食品** 栄養成分の機能を国が定める定型文で表示

○**特定保健用食品 (トクホ)**  国による個別許可

○**機能性表示食品** 事業者の責任で表示 (国への届出制)

購入・利用の時は、容器包装の

- ✓ 「成分」と「機能性の内容」
- ✓ 【一日当たりの摂取目安量】
- ✓ 【摂取をする上での注意事項】

もっと詳しく



の表示を確認しましょう！

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

その上で、保健機能食品を健康の維持増進のために上手に活用することもできます。