

特定保健用食品(トクホ)と 機能性表示食品の違いって？

国の制度として位置づけられている「**保健機能食品**」には、**【栄養機能食品・特定保健用食品・機能性表示食品】**の3種があり、国が定めた安全性や有効性に関する基準に従って食品の機能が表示されています。今回はとくに「特定保健用食品」と「機能性表示食品」の違いについて、クローズアップします。

健康食品の分類

一般食品

健康食品(健康に良いことをうたった食品全般)

その他健康食品

- サプリメント
- 栄養補助食品
- 健康補助食品
- 自然食品 など

保健機能食品

- 栄養機能食品
- 特定保健用食品
- 機能性表示食品

健康に良いことをうたった食品全般を「健康食品」といい、様々な健康食品が市場にあります。その中でも、**国の制度に基づき、機能性(健康の維持及び増進に役立つこと)を表示できるものを「保健機能食品」、機能性を表示できないものを「その他健康食品」と**言います。

栄養機能食品とは？

1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。決められた栄養成分や基準量に従っていれば、国への届出等なく表示できる。

違いを比較

	特定保健用食品(トクホ)	機能性表示食品
説明	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	科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品
1 マーク・表示	 <ul style="list-style-type: none"> ● 許可マークあり ● パッケージに「特定保健用食品」と表示 	<ul style="list-style-type: none"> ● 許可マークなし、届出番号あり ● パッケージに「機能性表示商品」と表示
2 国の審査	<p>ココが大きく違う!</p> 事業者により、有効性や安全性、品質などの科学的根拠を示して消費者庁に申請 個々の食品ごとに、国の様々な機関で審査を行い、消費者庁長官が許可【個別許可型】	事業者の責任において、安全性や機能性に関する科学的根拠などの情報を、販売日の60日前までに消費者庁へ届け出る【届出型】 審査は行われません
3 有効性/機能性の評価	最終製品でのヒト試験	最終製品を用いた臨床試験、最終製品または関与成分の研究レビュー
4 安全性の評価	動物試験、ヒト試験	最終製品または関与成分の試験、成分に関する文献調査や過去の実績(食経験)
5 科学的根拠の情報公開	事業者の情報公開は義務づけられていない	事業者の情報公開が義務づけられている
6 許可数・届出数	1061件(2022,11現在)	6142件(2022,12,9現在)
7 健康表示(ヘルスクレーム)例	お腹の調子を整える/血中中性脂肪の上昇を抑える/コレステロールの吸収を抑える	ストレスや疲労感を軽減する/記憶力を維持する/関節の動きをサポートする
8 施行年	1991年～	2015年～
9 対象食品	加工食品、生鮮食品 まだ生鮮食品の許可はない	加工食品、生鮮食品 ● 大豆もやし ● みかん 等

違いのまとめ

特定保健用食品

有効性や安全性について国が審査を行い、消費者庁長官が許可した食品

機能性表示食品

事業者の責任のもと、有効性や安全性の根拠に関する情報等を消費者庁へ届け出ることで表示ができる食品

トクホは様々な試験が必要でコストもかかる上、販売までに長い時間がかかる(申請～許可まで1-5年)ため、企業にとってハードルが高いですが、効果を表示できるのがメリット。一方、機能性表示食品は、審査が不要で、トクホほどのコストはかからず、企業側の責任で表示できます。

