

機能性表示食品 ってどうなのよ？

10:00 開会
10:05 講演
11:35 休憩
11:45 ワークショップ
12:20 講師より講評
12:30 閉会

日時：2016年3月29日（火）10:00～12:30
会場：中野区産業振興センター3F大会議室
主催：東京都生活協同組合連合会
参加人数：23名



司会
岩崎 初音さん
(東都生協理事)

2015年4月よりスタートした機能性表示食品制度や機能性表示食品について学ぶとともに、消費者としてどう向きあっていけばいいのかを考えあいました。



開会挨拶 秋元 明子さん (コープみらい理事)

2015年の4月に食品表示法が変わり食品にその機能性を表示できるようになったことで、テレビや新聞などでも「目がよくなる」とか「痩せます」などの表示をよく目にするようになりました。そのような表示がされている食品を見てみなさんはどう感じられているのでしょうか？今日はみなさんと機能性表示食品とはどういう食品なのか、どのような食品に表示できるのか、またその効果はどうかなどしっかりと学びあいましょう。

講演 「機能性表示食品ってどうなのよ？」 ～消費者から見た課題～

講師 森田 満樹さん (消費生活コンサルタント)
一般社団法人 FOOD COMMUNICATION COMPASS



健康食品・サプリメントとは

健康増進に役立つとして販売、利用されているが法律に明確な定義はない。あくまでも**食品**であって、医薬品とは違う。健康食品には健康被害など様々な問題があるが、内閣府の消費者委員会が実施した消費者アンケート調査結果（5月発表）によれば、現在、健康食品を利用している消費者は約6割。「ほとんど毎日利用している人」は26%を占めている。多くの消費者にとって身近な食品として定着しているのが現状。

健康食品と医薬品との違い

	医薬品	健康食品
品質	製品としての品質が一定	同じ名称、製品でも、含有量や原材料の品質は一定とは限らない
効能効果	病気の治療・予防を目的とした表示・広告が可能	医薬品と誤認されるような効能効果を表示・広告はできない
対象	病気の人が対象	健康な人が対象
利用	医師・薬剤師の管理のもとで利用	消費者の選択にまかされ、自己責任

健康食品の問題点

- ① 過剰摂取により健康被害が発生
- ② 個人輸入等で違法製品、未承認無許可医薬品、有害物質が混入していることがある⇒健康被害が発生
- ③ 医薬品との併用で副作用などの影響がある
- ④ 医薬品的な効果を期待して利用されることがある⇒治療の機会を逸して病状を悪化させる
- ⑤ アレルギーの被害報告がある
- ⑥ 食経験がないもので問題のあるものがある
- ⑦ 製品の品質がバラバラ、有効成分が不明だったり、きちんと入っていないことがある
- ⑧ 多種類摂取することで、健康被害が高まる

健康食品やサプリメントを摂りすぎていませんか？
1日3食、バランスのよい食事が大切です。



いわゆる健康食品による健康被害の未然防止が課題

※摂り過ぎ注意のもの・・・ウコン、ノニ

ハイリスクグループ（病者・高齢者・妊産婦・乳幼児）は特に注意。

薬の飲み合わせも相互作用があるので、お医者さんに相談しないで飲むことは危険。

機能性表示食品とは

機能性が表示できる「保健機能食品」制度の「栄養機能食品」「特定保健用食品（トクホ）」に続いて、2015年4月より、成長戦略第3弾、経済政策のひとつとして「機能性表示食品」が加わった。事業者が販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報等を消費者庁長官へ届け出て、食品表示基準に基づく表示を行い、届出受理後60日後に販売可能になる。食品表示法の下に位置づけられていて、2016年3月23日までに約263商品が受理された。いわゆる健康食品。肌にいい、睡眠にいい等トクホで表示できないことも記載できるようになった。

使用上の注意や
品質情報は↓

消費者庁のHP
にある一般向け
公開情報を見て
みよう！



トクホとは・・・健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいていることが国によって認められ、一定の機能性表示が許可されている。国に申請して許可されるまでに、お金と時間がかかり、大手企業でなくては取得は難しい。

栄養機能食品とは・・・ビタミン、ミネラル等の成分が、一定量の範囲を満たす場合に、国が定めた機能性の表示ができる。12種類のビタミン、5種のミネラルに加えて、新たに3成分「n-3系脂肪酸」「ビタミンK」「カリウム」が加わった。4月から生鮮食品でも可能になった。

食品の「機能性」とは

食品が持つと言われる3つの働きのうちの1つ。①生命維持のための栄養機能②味覚・感覚などの感覚機能とは異なり、③生体の生理機能を調整する機能が「機能性」と位置づけられている。1980年代に日本が提唱。

機能についてその安全性が確認できないとトクホで却下された商品が出ていたり、ヒト試験が必要とされていないことから科学的根拠の弱いものもある。広告、宣伝に踊らされず食生活は主食・主菜・副菜を基本に食事バランスをとることで健康を維持しよう！

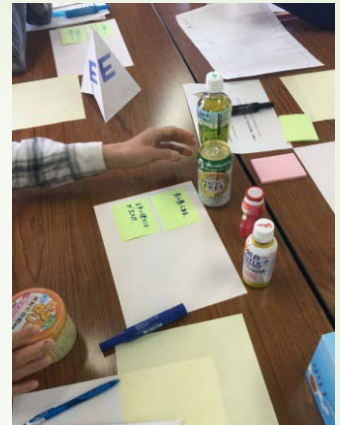
ワークショップ

お話を聞いて「機能性表示食品」についてどう思ったか、実際に「機能性表示食品」を手にとってみて感じたことなどを、グループに分かれて話し合いました。



お話を聞いて・・・

・善し悪しがある・リスクがある・企業のためのもの・被験者数が少なすぎる・サプリ2粒じゃきかないと思って過剰摂取につながりそう・宣伝に問題が多い・機能があてにならない・消費者を騙している感じ・基本は食生活をきちんと！・普段の食事から栄養を取るのが一番！



手に取ってみて感じた事

・デザインがわかりにくい・HPを検索しないとわからないのはどうなのか・字が細かくてわかりにくい
・トクホは高いから効果ありそうに思える・理解できる言葉になってない・表示が多くて読む気にならない
・必要な情報を探しにくい・全部理解するとしたら長時間店にいないといけない・消費者の購買意欲を掻き立てているだけ・どこに必要な情報があるのかわかりづらい・他のよりいいものを感じる・表示の表現がいまい・からだにいいと聞くと心は動かされる

◆◆◆アンケートより抜粋 (アンケート提出12枚) ◆◆◆

《講演を聞いて》

・言葉では聞いていても中身を知らなかった。自己責任という言葉が印象に残った。いいっていうから買ったという他人責任感覚ではなく、自分で買うもの、身体に入れるものは責任をもって買いたいと思う。
・とてもわかりやすく面白く学べました。

《ワークで学んだこと、気がついたこと》

・サプリを気軽に摂りすぎないようにしようと思った。
・みんなが感じたことや思ったことを知れて良かった。
・色々な方の意見がとても参考になりました。
・楽しく話し合えてよかったです。
・参加して本当に良かったです。