

栄養機能食品とは

栄養機能食品とは、特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するものをいいます。

対象食品は消費者に販売される容器包装に入れられた一般用加工食品及び一般用生鮮食品です。食品表示基準(以下、基準という。)に基づき表示されます。

栄養機能食品制度について

栄養機能食品として販売するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養分量が定められた上・下限値の範囲内にある必要があるほか、栄養成分の機能だけでなく注意喚起表示等も表示する必要があります。

表示に当たっての留意点

栄養機能食品の表示に当たっては、基準で表示が義務付けられている事項(一般用加工食品の場合、基準第7条、一般用生鮮食品の場合、基準第21条)及び表示が禁止されている事項(基準第9条及び第23条)に注意してください。

【パッケージ表示例】

商品名: ●▲ 栄養機能食品(ビタミンC)

栄養成分の機能を表示をする栄養成分の名称を「栄養機能食品」の表示に続けて表示すること。

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

名称: ビタミンC含有食品

原材料名: …、…、… / …、…

賞味期限: 枠外〇〇に記載

内容量: 〇〇g

製造者: △△株式会社

栄養機能食品の規格基準が定められている栄養成分以外の成分の機能の表示や特定の保健の用途の表示をしてはならないこと。(基準第9条及び第23条) (例) ダイエットできます 疲れ目の方に

栄養成分表示は1日当たりの摂取目安量当たりの量を表示する。また、推定値(許容差の範囲から外れる可能性がある値)は認められない。

栄養成分表示 1本当たり		
エネルギー〇kcal	たんぱく質〇g	脂質〇g
炭水化物〇g	食塩相当量〇g	ビタミンC〇mg

機能を表示する成分については、基準別表9の第3欄に掲げる方法により得られた値を表示すること。

・1日当たりの摂取目安量に含まれる機能の表示を行う栄養成分の量の栄養素等表示基

準値(18歳以上、基準熱量2,200kcal)に占める割合: ビタミンC 〇%

・1日当たりの摂取目安量: 1日当たり1本を目安にお召し上がり下さい。

・摂取の方法及び摂取する上での注意事項: 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。1日の摂取目安量を守ってください。

・調理又は保存の方法: 保存は高温多湿を避け、開封後はキャップをしっかりと閉めて早めにお召し上がりください。

(特定の対象者に対し、注意を必要とするものにあつては、当該注意事項)

本品は、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。

基準別表第10の上欄の区分に応じ、同表の下欄に掲げる値

基準別表第11の第5欄に掲げる摂取をする上での注意事項

消費者庁長官が個別に審査等をしているかのような表示をしないこと。
(例) 消費者庁長官認定規格 基準適合

栄養機能食品の規格基準について（基準別表第11）

栄養成分	1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養分量		栄養機能表示	注意喚起表示
	下限値	上限値		
n-3系脂肪酸	0.6 g	2.0 g	n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。	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。1日の摂取目安量を守ってください。
亜鉛	2.64 mg	15 mg	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。 亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。 亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。	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。亜鉛の摂り過ぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。1日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
カリウム	840 mg	2,800 mg	カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。	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。1日の摂取目安量を守ってください。 腎機能が低下している方は本品の摂取を避けてください。
カルシウム	204 mg	600 mg	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。	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。1日の摂取目安量を守ってください。
鉄	2.04 mg	10 mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。	
銅	0.27 mg	6.0 mg	銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。	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。1日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
マグネシウム	96 mg	300 mg	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。 マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。	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。多量に摂取すると軟便(下痢)になることがあります。1日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
ナイアシン	3.9 mg	60 mg	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	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。1日の摂取目安量を守ってください。
パントテン酸	1.44 mg	30 mg	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
ビオチン	15 µg	500 µg	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	

ビタミン A	231 µg	600 µg	<p>ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。</p> <p>ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。</p>	<p>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。1日の摂取目安量を守ってください。</p> <p>妊娠3か月以内又は妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。</p>
ビタミン B ₁	0.36 mg	25 mg	<p>ビタミンB₁は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。</p>	<p>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。1日の摂取目安量を守ってください。</p>
ビタミン B ₂	0.42 mg	12 mg	<p>ビタミンB₂は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。</p>	
ビタミン B ₆	0.39 mg	10 mg	<p>ビタミンB₆は、たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。</p>	
ビタミン B ₁₂	0.72 µg	60 µg	<p>ビタミンB₁₂は、赤血球の形成を助ける栄養素です。</p>	
ビタミン C	30 mg	1,000 mg	<p>ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。</p>	
ビタミン D	1.65 µg	5.0 µg	<p>ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。</p>	
ビタミン E	1.89 mg	150 mg	<p>ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。</p>	
ビタミン K	45 µg	150 µg	<p>ビタミンKは、正常な血液凝固能を維持する栄養素です。</p>	<p>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。1日の摂取目安量を守ってください。</p> <p>血液凝固阻止薬を服用している方は本品の摂取を避けてください。</p>
葉酸	72 µg	200 µg	<p>葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。</p> <p>葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。</p>	<p>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。1日の摂取目安量を守ってください。</p> <p>葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育が良くなるものではありません。</p>