

栄養機能食品における 摂取をする上での注意事項について

2026（令和8）年6月
消費者庁食品表示課

栄養機能食品制度の概要

栄養機能食品の定義

食生活において別表第十一の第一欄に掲げる**栄養成分**（ただし、錠剤、カプセル剤等の形状の加工食品にあつては、カリウムを除く。）**の補給を目的として摂取をする者に対し、当該栄養成分を含むものとしてこの府令に従い当該栄養成分の機能の表示をする食品**（特別用途食品及び添加物を除き、容器包装に入れられたものに限る。）をいう。

食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）第2条

対象食品

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。

食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）第7条及び第21条

対象者

対象者は限定しないが、必要に応じ注意事項を表示する。

消費者委員会食品表示部会（第33回）資料5（平成26年10月15日）

規定

- 栄養機能食品として販売するためには、1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下限値・上限値の範囲内にある必要がある。
- 基準で定められた当該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る。
- 個別の許可申請を行う必要がない自己認証制度となっている。

食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）第7条及び第21条

栄養機能食品に関する義務表示事項

	義務表示事項	留意事項
1	栄養機能食品である旨及び当該栄養成分の名称	「栄養機能食品（〇〇）」と表示する（〇〇は、「亜鉛」、「ビタミンA」、「ビタミンB ₁ ・ビタミンB ₂ 」等の栄養成分の名称とする。）。
2	栄養成分の機能	食品表示基準別表第11第3欄に掲げる事項を表示する。表示内容の主旨が同じものであっても、変化を加えたり、省略したりすることは認められない。
3	1日当たりの摂取目安量	当該摂取目安量に含まれる食品表示基準別表第11第1欄に掲げる栄養成分の量が、同表第2欄及び第4欄に定められた下限値・上限値の範囲内にある必要がある。
4	摂取の方法	当該食品における摂取の方法を消費者が理解しやすい文言で表示する。
5	摂取をする上での注意事項	食品表示基準別表第11第5欄に掲げる事項を記載する。表示内容の主旨が同じものであっても、変化を加えたり、省略したりすることは認められない。
6	バランスのとれた食生活の普及啓発を図る文言	「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」と表示する。
7	消費者庁長官の個別の審査を受けたものではない旨	「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。」と表示する。
8	1日当たりの摂取目安量に含まれる機能に関する表示を行っている栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合	1日当たりの摂取目安量に含まれる機能に関する表示を行う栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合を表示する。
9	栄養素等表示基準値の対象年齢及び基準熱量に関する文言	「栄養素等表示基準値（18歳以上、基準熱量2,200kcal）」その他これに類する文言を表示する。
10	調理又は保存の方法に関し特に注意を必要とするものにあつては、当該注意事項	表示を行う場合、消費者が理解しやすいような文言で表示する。
11	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	疾病により栄養代謝に変化が生じ、健康な者と同等の栄養成分の機能が得られないようなもの、妊産婦や乳幼児等、特定のライフステージにある者について摂取量に注意が必要なものについて、その旨を表示する。例えば、グレープフルーツ（ジュース）については、「カルシウム拮抗薬の効果を増強する可能性がある」等の表示が考えられる。

✓ 令和8（2026）年度の検討会において、「摂取をする上での注意事項」の検討を行う。

栄養機能食品における「摂取をする上での注意事項」について

- 平成13（2001）年2月26日に薬事・食品衛生審議会より、いわゆる健康食品のうち、一定の条件を満たすものを保健機能食品と称することとし、その制度化に向けた詳細な規格基準、表示基準等をまとめた「保健機能食品の表示等について」と題した報告書に沿って施策を講じることが適当との答申を受け※1、栄養機能食品制度が創設された。
- 当該報告書において、「過剰摂取や禁忌による健康被害を防止する観点から、適切な摂取方法等を含めた**注意喚起表示を義務づけること**」が、表示で満たすことが必要な要件として示されている。
- 摂取をする上での注意事項については、**制度創設以降、大きな改正は行われていない**※2。

※1 「保健機能食品制度の創設について」（平成13年3月27日 医薬発第244号）

※2 平成21（2009）年に、葉酸の摂取をする上での注意事項は、「本品は、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よくなるものではありません。」から「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よくなるものではありません。」に改正された。

現行の摂取をする上での注意事項

栄養成分	摂取をする上での注意事項
n-3系脂肪酸	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。一日の摂取目安量を守ってください。
亜鉛	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。一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	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。一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	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。一日の摂取目安量を守ってください。
鉄	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。一日の摂取目安量を守ってください。
銅	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。一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	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。一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	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。一日の摂取目安量を守ってください。
パントテン酸	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビオチン	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。一日の摂取目安量を守ってください。

栄養成分	摂取をする上での注意事項
ビタミンA	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。一日の摂取目安量を守ってください。妊娠三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。
ビタミンB ₁	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB ₂	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB ₆	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB ₁₂	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンC	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンD	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンE	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンK	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。一日の摂取目安量を守ってください。血液凝固阻害薬を服用している方は本品の摂取を避けてください。
葉酸	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。一日の摂取目安量を守ってください。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よくなるものではありません。

- 乳幼児・小児に対する注意事項（平成16（2004）年に追加された3つの栄養成分が対象）
- 特定の栄養成分に対する注意事項

主な論点

現行の摂取をする上での注意事項には、以下の3分類が存在。それぞれについて検討。

- ・ 全ての栄養成分に共通する注意事項
- ・ 乳幼児・小児に対する注意事項
- ・ 特定の栄養成分に対する注意事項

● 全ての栄養成分に共通する注意事項

→ 栄養機能食品の摂取をする上での基本的かつ重要な注意事項であることから、引き続き表示することとしてはどうか。

● 乳幼児・小児に対する注意事項（亜鉛、銅、マグネシウム）

→ 設定背景を確認の上、日本人の食事摂取基準（2025年版）や各種資料を踏まえ、引き続き表示することとしてはどうか。

→ 亜鉛、銅、マグネシウム以外に、対象となる栄養成分があるか検討する。

● 特定の栄養成分に対する注意事項（亜鉛、カリウム、マグネシウム、ビタミンA、ビタミンK、葉酸）

→ 設定背景を確認の上、日本人の食事摂取基準（2025年版）や各種資料を踏まえ、引き続き表示することとしてはどうか。

● その他：栄養成分の追記

検討方針

「摂取をする上での注意事項」の検討に当たっては、以下の観点で議論する方針とする。

摂取をする上での注意事項が設定された背景、根拠等を確認の上、日本人の食事摂取基準（2025年版）、通知、指針、食品衛生基準科学研究の結果等を参考にし、

- 背景、根拠等が現在も引き続いて使用できる場合は、引き続き表示することとする。
- 背景、根拠等について、現在はそれらが確認できない場合や、現在の知見とは異なる場合は削除を検討する。
- ただし、これまで表示されていた注意事項が削除されると、当該注意事項については、今後は注意を要しないと受け止められる可能性があることから、削除に当たっては、慎重に検討する。
- 乳幼児・小児に対する注意事項において、対象として追加すべき栄養成分があるか検討する。

食品衛生基準科学研究費補助金 食品安全科学研究事業 食事摂取状況等を考慮したいわゆる「健康食品」の安全性確保に資する研究

- 村上 健太郎（東京大学 大学院医学系研究科社会予防疫学分野）
朝倉 敬子（東邦大学 社会医学講座予防医療学分野）
松本 麻衣（医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 栄養疫学・政策研究センター）
登田 美桜（国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部）
篠崎 奈々（東京大学 大学院医学系研究科社会予防疫学分野）
- ：研究代表者

〈今回の議論に関する主な結果〉

- 栄養補助食品等の利用者は、非利用者と比べ、ビタミンやミネラルの摂取量が多かった。利用者においては、一部の栄養素について、その適切な摂取に寄与している可能性が示唆された。※1
- 栄養補助食品等の利用者のうち、1日当たりの摂取目安量を確認している者は、84.2%であった。※2

※1 Sugimoto et.al., BMC Nutrition, 2024（20～69歳男女、392人）

※2 Sugimoto et.al., Interact. J. Med. Res., 2026（18～74歳、2,002人）

全ての栄養成分に共通する注意事項について

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。一日の摂取目安量を守ってください。

- 平成13（2001）年の栄養機能食品の制度創設時から、全ての栄養機能食品に表示が義務づけられている。
- 「過剰摂取や禁忌による健康被害を防止する観点から、適切な摂取方法等を含めた注意喚起表示を義務づけること。」※に従い、当該注意事項は、引き続き重要な事項である。
- 食品衛生基準科学研究の結果によると、栄養補助食品等の利用者において、多くの者が1日当たりの摂取目安量を確認している。



全ての栄養成分に共通する注意事項「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。一日の摂取目安量を守ってください。」は、**引き続き表示**することとしてはどうか。

乳幼児・小児に対する注意事項について

乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。

対象：亜鉛、銅、マグネシウム

- 平成16（2004）年の対象成分への追加時に、厚生労働省の通知において以下の留意点が示され、乳幼児・小児に対する注意喚起を行っている※¹。

今般、亜鉛、銅及びマグネシウムについて、乳幼児・小児が栄養機能食品から摂取することを避けるよう注意喚起することとしたのは、**乳幼児・小児については、当該成分は基本的に通常の食生活で満たされること**から、あえてサプリメントと呼ばれる、錠剤やカプセル状の形状で**補給・補完する必要がない**旨を述べているものであり、人間の生命活動に不可欠な栄養成分であるという本来の特性を否定する趣旨では全くないので、消費者に誤解が生じないよう配慮願いたい。

- 平成15（2003）及び16（2004）年の食品安全委員会の評価※²において、以下が示されている。

- ・ 栄養強化の目的でマグネシウム塩類を添加した場合には、**乳幼児～小児がマグネシウムを過剰に摂取することがないように、注意喚起の表示を行う等、適切な措置が講じられるべき**である。
- ・ **乳幼児～小児が過剰に銅を摂取することがないように、適切な注意喚起が行われるべき**である。
- ・ **乳幼児～小児が過剰に亜鉛を摂取することがないように、適切な注意喚起が行われるべき**である。

※¹ 「「栄養成分の補給ができる旨の表示」及び「栄養機能食品」の対象成分への亜鉛、銅及びマグネシウムの追加について（健康増進法施行規則の一部を改正する省令、栄養表示基準の一部を改正する件及び栄養機能食品の表示に関する基準の一部を改正する件の施行等について）」（平成16年3月25日 食安新発第0325001号）

※² 「厚生労働省発食安第0701016号におけるステアリン酸マグネシウム及びリン酸三マグネシウムに係る食品健康影響評価の結果の通知について」（平成15年7月31日 府食第34号）、「厚生労働省発食安第0701017号における酸化マグネシウム及び炭酸マグネシウムに係る食品健康影響評価の結果の通知について」（平成15年7月31日 府食第35号）、「グルコン酸銅に係る食品健康影響評価の結果の通知について」（平成16年5月27日 府食第588号）、「グルコン酸亜鉛に係る食品健康影響評価の結果の通知について」（平成16年5月27日 府食第589号）

乳幼児・小児に対する注意事項について

乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。

対象：亜鉛、銅、マグネシウム

- 日本人の食事摂取基準（2025年版）においては、各栄養成分の欠乏症について、以下の記載がある。

- ・ 亜鉛：我が国の食事性亜鉛欠乏症は、亜鉛非添加の高カロリー輸液や経腸栄養剤での栄養管理時及び低亜鉛濃度の母乳を摂取していた乳児に報告されている。
- ・ 銅：摂取不足に起因する後天的な銅欠乏症は、外科手術後に銅非添加の高カロリー輸液や経腸栄養剤を使用した場合や亜鉛補充療法を長期間継続した場合に多く発生している。
- ・ マグネシウム：通常的生活において、マグネシウム欠乏と断定できるような欠乏症がみられることはまれであると考えられる。



乳幼児・小児に対する注意事項「乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。」は、**引き続き表示**することとしてはどうか。

乳幼児・小児に対する注意事項について

- 亜鉛、銅、マグネシウム以外に、乳幼児・小児に対する注意事項を表示すべき栄養成分はあるか。
 - 平成16（2004）年以降、亜鉛、銅、マグネシウム以外に、食品安全委員会から乳幼児・小児に対する注意喚起を促す栄養成分は示されていない。
 - **ビタミンD**
 - ・ 令和3（2021）年に公表した消費者庁による調査事業の報告書※において、ビタミンDを含む加工食品を摂取している者（3～17歳）のうち、約1%が、食事摂取基準（2020年版）で定める耐容上限量を超えていたことが報告された。
 - ・ ただし、過大申告と思われる回答であっても除外せずに集計した結果であることから、結果の解釈に留意が必要。
 - ・ 平成30年、令和元年国民健康・栄養調査によると、1～17歳のビタミンD摂取量において、目安量を満たさない者が一定数存在する。



1～17歳のビタミンD摂取量において、目安量を満たさない者が一定数存在することを踏まえ、ビタミンDにおいては、**乳幼児・小児に対する摂取を避ける旨の注意事項の表示の必要性は低いことから対象としないこととしてはどうか。**

※ 「栄養機能食品等の摂取状況等に関する調査事業報告書（未成年者におけるビタミンDを含む加工食品の摂取状況等）」（令和3年8月 消費者庁）

特定の栄養成分に対する注意事項について：亜鉛

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。

- 日本人の食事摂取基準（2025年版）において、亜鉛と銅の関連について、以下の記載がある。

大量の亜鉛の継続的摂取は、銅の吸収阻害による銅欠乏がもたらす SOD 活性の低下、鉄の吸収阻害が原因の貧血等を起こす。

- 亜鉛の過剰摂取は、銅の吸収阻害に対する影響が大きい。



亜鉛についての注意事項は、**引き続き表示**することとしてはどうか。

特定の栄養成分に対する注意事項について：カリウム

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。

- 栄養機能食品の対象成分の追加に係る検討※の際に、以下の考え方が示された。

疾病に罹患している場合、代謝に変化が生じ、健康な者と同等の栄養成分の機能が得られない等の可能性があることから、**疾病に罹患している人に対しては、注意喚起が必要**である。

腎機能が正常であり、特にカリウムのサプリメントなどを使用しない限りは、過剰摂取になるリスクは低いと考えられる。ただし、**腎機能が障害されている場合には摂取量に注意が必要**である。

- 日本人の食事摂取基準（2025年版）において、カリウムに関して、以下の記載がある。

特に高齢者では、**腎機能障害**や糖尿病に伴う高カリウム血症に**注意**する必要がある。



カリウムについての注意事項は、**引き続き表示**することとしてはどうか。

特定の栄養成分に対する注意事項について：マグネシウム

多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。

- 日本人の食事摂取基準（2025年版）において、マグネシウムに関して、以下の記載がある。

食品以外からのマグネシウムの過剰摂取によって起こる初期の好ましくない影響は、下痢である。多くの人は何も起こらないようなマグネシウム摂取量であっても、軽度の一過性下痢が起こることがある。それゆえ、下痢の発症の有無がマグネシウムの耐容上限量を決めるための最も確かな指標になると考えられる。



マグネシウムについての注意事項は、引き続き表示することとしてはどうか。

特定の栄養成分に対する注意事項について：ビタミンA

**妊娠三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。**

- 「妊娠3ヶ月以内又は妊娠を希望する女性におけるビタミンA摂取の留意点等について」（平成7年12月26日付け健医健第117号、衛新第100号、児母第48号）において、以下が示されている。

非妊娠時及び妊娠前半期内のビタミンA所要量は、いずれも1,800IUであり、所要量は増加しないので、特にビタミンAを含有する健康食品やビタミンAを高濃度に含有する食品等の継続的な多量摂取により、ビタミンAを過剰摂取しないよう周知徹底すること。

ビタミンAを含有する健康食品にあつては、1粒中の含有量を考慮しながら、**過剰摂取されることのないよう必要な表示を行う**等、関係営業者等に対する指導を行うこと。

- 「お母さんになるあなたと周りの人たちへ-妊娠の前から気をつけたい食べ物のこと-」（平成21年 食品安全委員会作成）において、ビタミンAは「摂り過ぎに注意」としている。
- 「日本人の食事摂取基準（2025年版）」において、以下の記載がある。

ビタミンAの過剰摂取による臨床症状について、肝臓障害、骨密度及び骨折、脂質代謝、胎児の奇形、乳児では泉門膨隆及び頭蓋内圧亢進が挙げられる。



ビタミンAについての注意事項は、**引き続き表示**することとしてはどうか。

特定の栄養成分に対する注意事項について：ビタミンK

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。

- 栄養機能食品の対象成分の追加に係る検討※¹の際に、以下の考え方が示された。

疾病に罹患している場合、代謝に変化が生じ、健康な者と同等の栄養成分の機能が得られない等の可能性があることから、**疾病に罹患している人に対しては、注意喚起が必要**である。

- 栄養素等表示基準値及び栄養機能食品に係る食品表示基準（案）についての意見募集※²において、意見に対する考え方として以下が示された。

（ビタミンKは）**医薬品との相互作用が広く知られており、対象者が相当程度に広範囲**であると見込まれることから、当該注意事項を規定したところです。



ビタミンKについての注意事項は、**引き続き表示**することとしてはどうか。

※1 第33回食品表示部会 資料5「栄養素等表示基準値及び栄養機能食品に係る食品表示基準案について（平成26年10月15日）」

※2 基準案の公示日 平成26年10月17日、意見募集結果の公示日 平成27年3月20日

特定の栄養成分に対する注意事項について：葉酸

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よくなるものではありません。

- 日本人の食事摂取基準（2025年版）において、葉酸に関して、以下の記載がある。

胎児の神経管閉鎖障害の原因は葉酸（folate）の不足だけでなく複合的なものであるため、葉酸（folic acid）のサプリメント又は葉酸（folic acid）を強化した食品の利用だけでその発症を予防できるものではないこと、葉酸400 µg/日を摂取すれば必ず予防できるというわけではないこと、（後略）

- 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 解説要領」において、葉酸の摂取に関して、以下の記載がある。

神経管閉鎖障害は葉酸不足だけが原因で起こるものではありません。葉酸のサプリメントを摂取しただけで、必ず予防できるというわけではありません。さらに、サプリメントを摂取したからといって、野菜などの食事性葉酸を含む食品を摂取しなくてもよいということではありません。

- 葉酸を強化した食品の利用だけで胎児の神経管閉鎖障害が予防できるものではないことの注意喚起は、引き続き必要な事項である。



葉酸についての注意事項は、**引き続き表示**することとしてはどうか。

栄養成分の追記：ビタミンA、マグネシウム

摂取をする上での注意事項について、特定の栄養成分に対する注意事項であることを明確にする観点から、栄養成分名の追記を検討してはどうか。

例1：一つの食品でビタミンAとビタミンCについて注意喚起表示を行う場合

栄養成分	現行	改正案
ビタミンA	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。一日の摂取目安量を守ってください。 妊娠三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。	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。一日の摂取目安量を守ってください。 妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性は、 ビタミンAの過剰摂取にならないよう注意してください。
ビタミンC	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
栄養機能食品 (ビタミンA・ ビタミンC)	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。一日の摂取目安量を守ってください。 妊娠三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。	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。一日の摂取目安量を守ってください。 妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性は、 ビタミンAの過剰摂取にならないよう注意してください。

例2：一つの食品で亜鉛とマグネシウムについて注意喚起表示を行う場合

栄養成分	現行	改正案
亜鉛	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。一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。	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。一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	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。 一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。	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。 マグネシウムを多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。 一日の摂取目安量を守ってください。
栄養機能食品 (亜鉛・ マグネシウム)	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。 多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。 一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。	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。 マグネシウムを多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。 一日の摂取目安量を守ってください。

摂取をする上での注意事項の現行と改正案 1 / 2

栄養成分	現行	改正案
n-3系脂肪酸	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
亜鉛	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。一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。	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。一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	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。一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。	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。一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	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
鉄	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
銅	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。一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。	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。一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	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。一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。	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。一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	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
パントテン酸	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビオチン	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。

摂取をする上での注意事項の現行と改正案 2 / 2

栄養成分	現行	改正案
ビタミンA	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。一日の摂取目安量を守ってください。 妊娠三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。	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。一日の摂取目安量を守ってください。 妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性は、 ビタミンA の過剰摂取にならないよう注意してください。
ビタミンB ₁	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB ₂	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB ₆	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB ₁₂	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンC	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンD	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンE	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。一日の摂取目安量を守ってください。	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンK	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。一日の摂取目安量を守ってください。 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。	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。一日の摂取目安量を守ってください。 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。
葉酸	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。一日の摂取目安量を守ってください。 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よくなるものではありません。	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。一日の摂取目安量を守ってください。 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よくなるものではありません。