

# 栄養機能食品を知っていますか？

あなたにとって望ましい食事を目指して、  
うまく活用するためのガイド

ふだん、どんな食事を食べていますか。

どんな食事を望んでいますか。

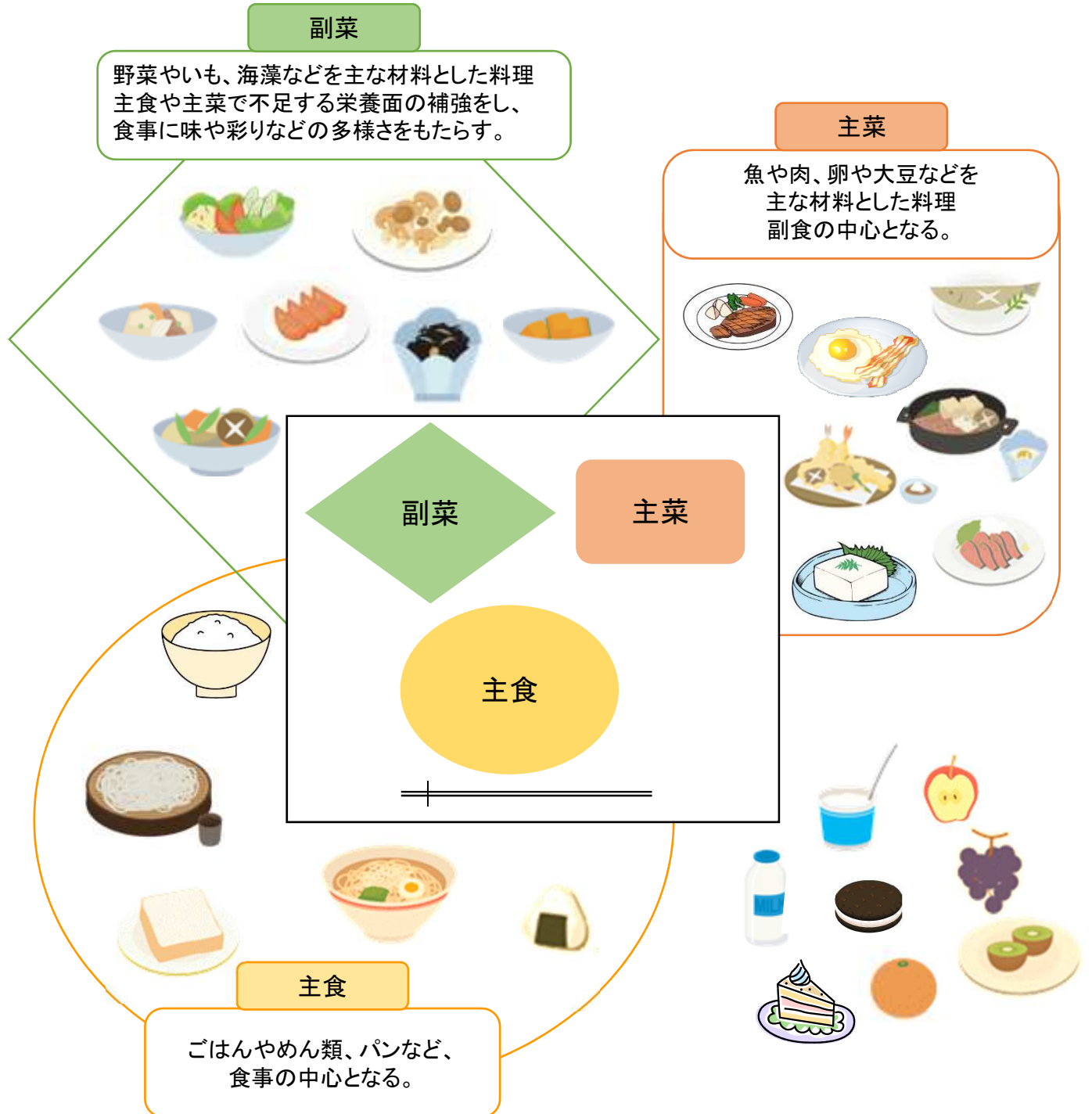
「栄養面でバランスが取れた食事になりたい。  
栄養機能食品を使ってみようかな」

食品表示を参考に、栄養機能食品をうまく活用してみましよう。



# ふだん、どんな食事を食べていますか？

よく食べる料理は？あまり食べない料理は？ よく食べる料理に○をつけてみましょう。



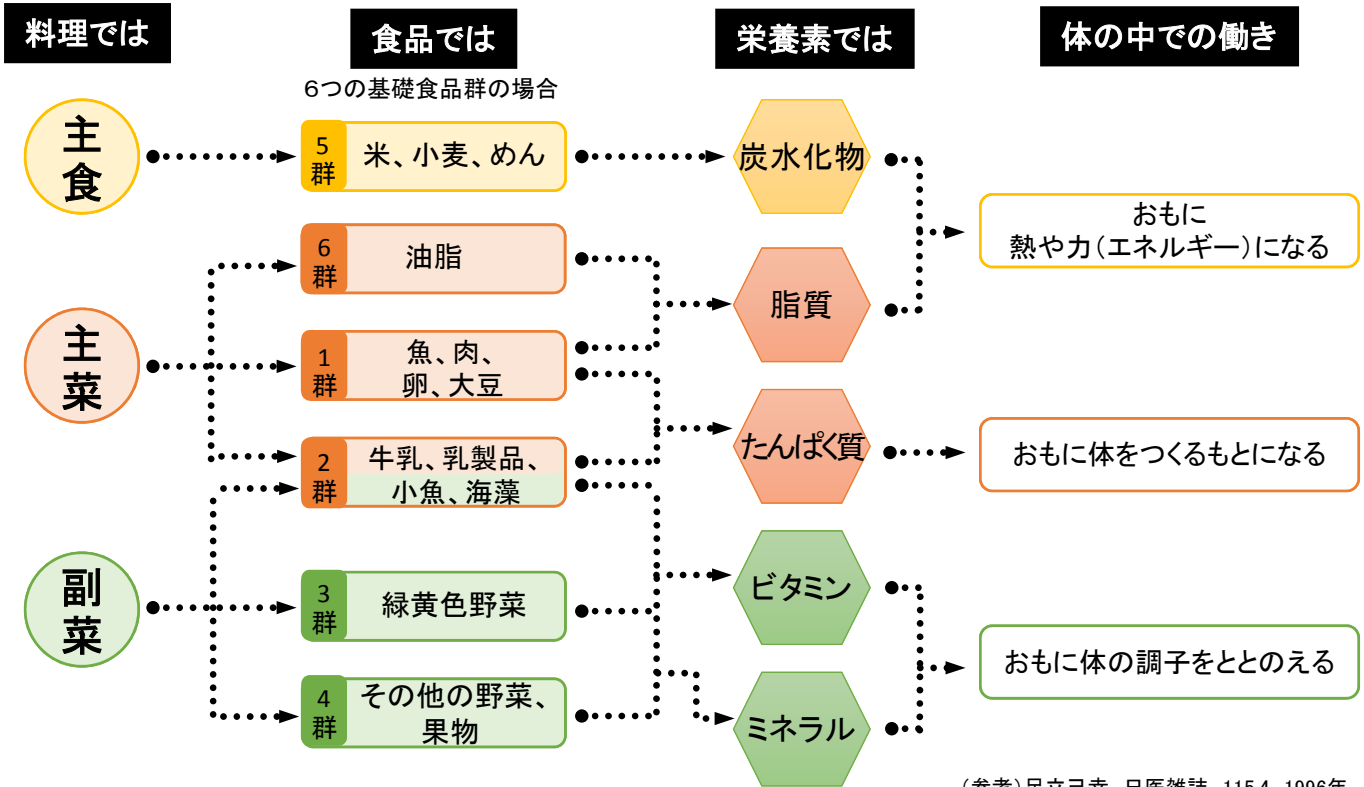
○がたくさんついたグループは？○があまりつかなかったグループは？  
あなたは、どんな食事を望んでいますか？

# Q 何を、どのくらい食べたらよいの？

## 主食、主菜、副菜がそろっているということとは？

料理、食品、栄養素のつながりを表現した図です。

主食、主菜、副菜がそろっていると、色々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。



(参考) 足立己幸、日医雑誌、115.4、1996年

## 料理で考える場合、何をどのくらい食べたらよいの？

「食事バランスガイド」は、1日のバランスが取れた食事をコマの形で示しています。料理を5つのグループに分け、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜については上から順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表しています。

### 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7</b> 主食(ごはん・パン・麺) 238kcal 食塩相当量20gから45g程度	1コマ = ごはん(1杯)、おにぎり、パン(1枚)、ローソクパン 1.5コマ = ご飯(半量)、うどん、そば(1束)、お好み焼き、おでん、お粥
<b>5-6</b> 副菜(肉・魚・卵・大豆) 238kcal 食塩相当量5g程度	1コマ = 野菜サラダ、お肉(100g)、お魚(100g)、お豆腐(100g)、お豆(100g)、お卵(1個)、お豆腐(100g)、お肉(100g)、お魚(100g)、お豆腐(100g)、お肉(100g)、お魚(100g)、お豆腐(100g) 2コマ = 煮物、お肉、お魚、お豆腐、お肉、お魚、お豆腐
<b>3-5</b> 主菜(菜・魚・肉) 238kcal 肉・魚・肉・大豆料理から2杯程度	1コマ = 肉、お肉、お魚、お豆腐、お肉、お魚、お豆腐 2コマ = 肉、お肉、お魚、お豆腐、お肉、お魚、お豆腐 3コマ = コレオレステーキ、煮物のほかの肉、煮物のほかの肉
<b>2</b> 牛乳・乳製品 238kcal 牛乳(常温)から1杯程度	1コマ = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、ソフトクリーム、アイス、プリン 2コマ = 牛乳、ヨーグルト
<b>2</b> 果物 238kcal かんきつ類から1杯程度	1コマ = かんきつ類、りんご、バナナ、みかん、葡萄、ぶどう、いちご、りんご

(参考)「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省、2005年)

## 栄養素で考える場合、何をどのくらい食べたらよいの？

年齢、性別によって、健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照する基準(食事摂取基準)が定められています。

(参考)「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書 <http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>

### ビタミン、ミネラルの場合(1日当たり)

栄養成分		男性				女性			
		推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
カルシウム(mg/日)	18～29歳	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500
	30～49歳	550	650	—	2,500	550	650	—	2,500
	50～69歳	600	700	—	2,500	550	650	—	2,500
	70歳以上	600	700	—	2,500	500	650	—	2,500
マグネシウム(mg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	280	340	—	—	230	270	—	—
	30～49歳	310	370	—	—	240	290	—	—
	50～69歳	290	350	—	—	240	290	—	—
	70歳以上	270	320	—	—	220	270	—	—
鉄(mg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	6.0	7.0	—	50	5.0/8.5 <sup>b</sup>	6.0/10.5 <sup>b</sup>	—	40
	30～49歳	6.5	7.5	—	55	5.5/9.0 <sup>b</sup>	6.5/10.5 <sup>b</sup>	—	40
	50～69歳	6.0	7.5	—	50	5.5/9.0 <sup>b</sup>	6.5/10.5 <sup>b</sup>	—	40
	70歳以上	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	40
亜鉛(mg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	8	10	—	40	6	8	—	35
	30～49歳	8	10	—	45	6	8	—	35
	50～69歳	8	10	—	45	6	8	—	35
	70歳以上	8	9	—	40	6	7	—	35
銅(mg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
	30～49歳	0.7	1.0	—	10	0.6	0.8	—	10
	50～69歳	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
	70歳以上	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
ビタミンA(μgRAE/日) <sup>a</sup>	18～29歳	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
	30～49歳	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
	50～69歳	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
	70歳以上	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
ビタミンD(μg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	—	—	5.5	100	—	—	5.5	100
	30～49歳	—	—	5.5	100	—	—	5.5	100
	50～69歳	—	—	5.5	100	—	—	5.5	100
	70歳以上	—	—	5.5	100	—	—	5.5	100
ビタミンE(mg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	—	—	6.5	800	—	—	6.0	650
	30～49歳	—	—	6.5	900	—	—	6.0	700
	50～69歳	—	—	6.5	850	—	—	6.0	700
	70歳以上	—	—	6.5	750	—	—	6.0	650

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書(厚生労働省、2014年)、平成27年度から用いられる値、a: 妊婦、授乳婦について付加量あり、b: 月経なし/月経あり

ビタミン、ミネラルの場合(1日当たり)

栄養素		男性				女性			
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
ビタミンB <sub>1</sub> (mg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
	30～49歳	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
	50～69歳	1.1	1.3	—	—	0.9	1.0	—	—
	70歳以上	1.0	1.2	—	—	0.8	0.9	—	—
ビタミンB <sub>2</sub> (mg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	1.3	1.6	—	—	1.0	1.2	—	—
	30～49歳	1.3	1.6	—	—	1.0	1.2	—	—
	50～69歳	1.2	1.5	—	—	1.0	1.1	—	—
	70歳以上	1.1	1.3	—	—	0.9	1.1	—	—
ナイアシン(mgNE/日) <sup>a</sup>	18～29歳	13	15	—	300(80) <sup>c</sup>	9	11	—	250(65) <sup>c</sup>
	30～49歳	13	15	—	350(85) <sup>c</sup>	10	12	—	250(65) <sup>c</sup>
	50～69歳	12	14	—	350(80) <sup>c</sup>	9	11	—	250(65) <sup>c</sup>
	70歳以上	11	13	—	300(75) <sup>c</sup>	8	10	—	250(60) <sup>c</sup>
ビタミンB <sub>6</sub> (mg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
	30～49歳	1.2	1.4	—	60	1.0	1.2	—	45
	50～69歳	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
	70歳以上	1.2	1.4	—	50	1.0	1.2	—	40
ビタミンB <sub>12</sub> (μg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
	30～49歳	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
	50～69歳	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
	70歳以上	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
葉酸(μg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	200	240	—	900	200	240	—	900
	30～49歳	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
	50～69歳	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
	70歳以上	200	240	—	900	200	240	—	900
パントテン酸(mg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	—	—	5	—	—	—	4	—
	30～49歳	—	—	5	—	—	—	4	—
	50～69歳	—	—	5	—	—	—	5	—
	70歳以上	—	—	5	—	—	—	5	—
ビオチン(μg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	—	—	50	—	—	—	50	—
	30～49歳	—	—	50	—	—	—	50	—
	50～69歳	—	—	50	—	—	—	50	—
	70歳以上	—	—	50	—	—	—	50	—
ビタミンC(mg/日) <sup>a</sup>	18～29歳	85	100	—	—	85	100	—	—
	30～49歳	85	100	—	—	85	100	—	—
	50～69歳	85	100	—	—	85	100	—	—
	70歳以上	85	100	—	—	85	100	—	—

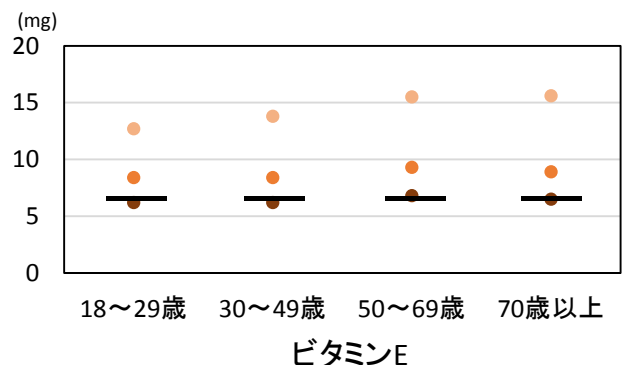
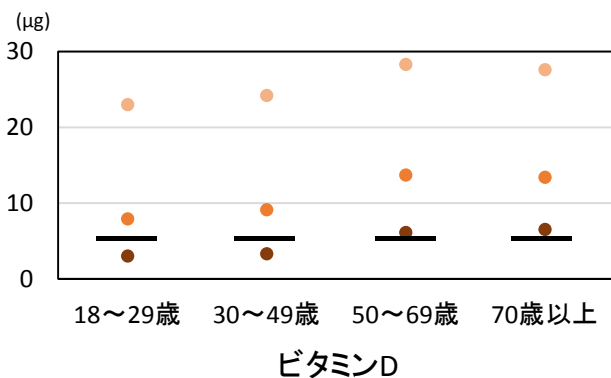
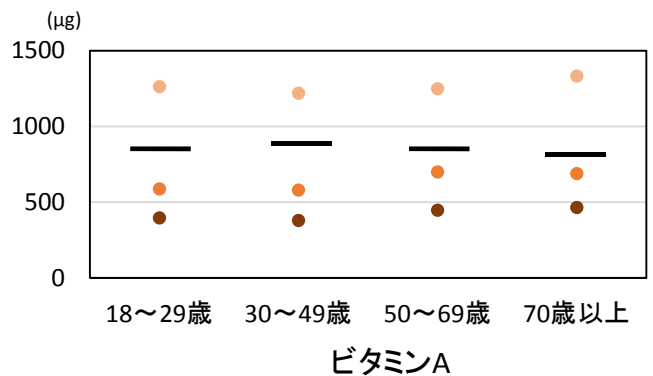
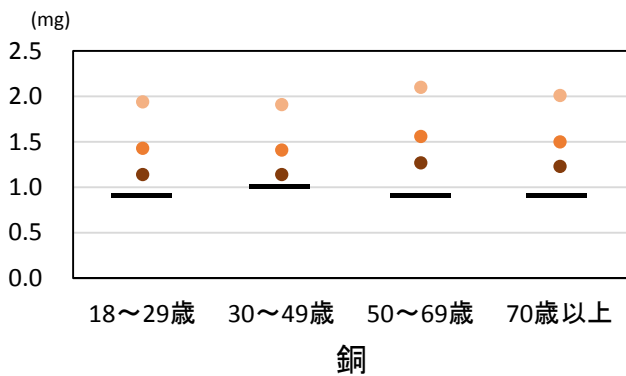
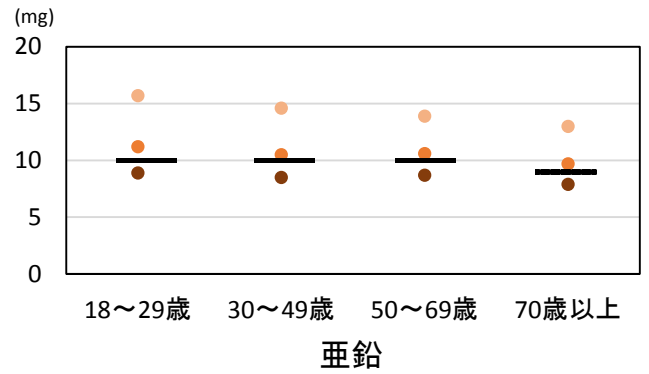
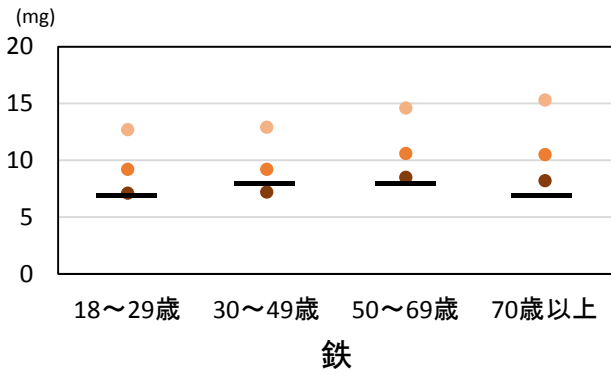
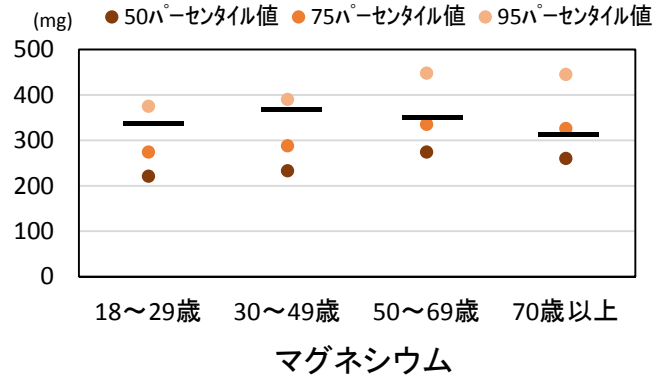
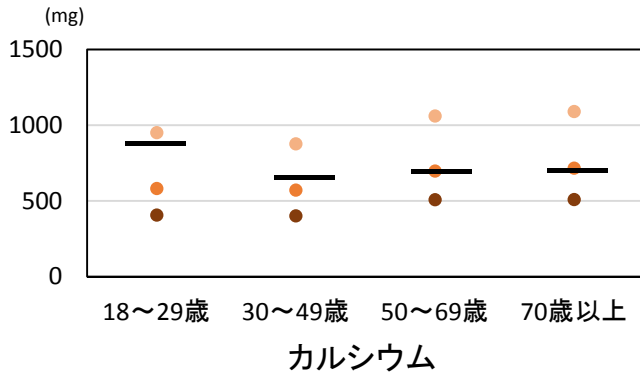
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書(厚生労働省、2014年)、平成27年度から用いられる値、a:妊婦、授乳婦について付加量あり、c:ニコチンアミドのmg量、( )内はニコチン酸のmg量



# 私たちの栄養素の摂取状況は？

男性

平成22、23年の国民健康・栄養調査結果です。データを小さい順に並べたとき、初めから数えて全体の〇パーセントにあたる値を〇パーセンタイル値といいます。50パーセンタイル値が中央値になります。—は食事摂取基準(2015年版)の推奨量を示しています(ただし、ビタミンDとビタミンEは目安量)。

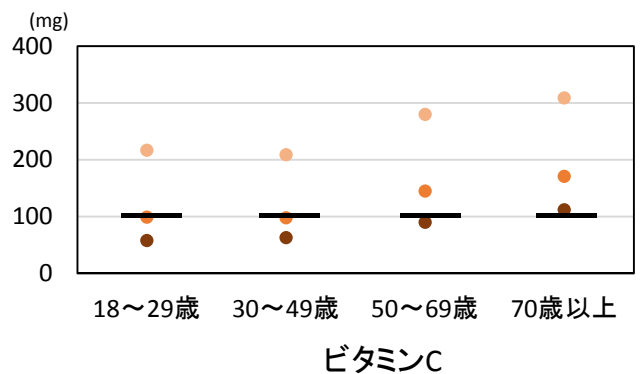
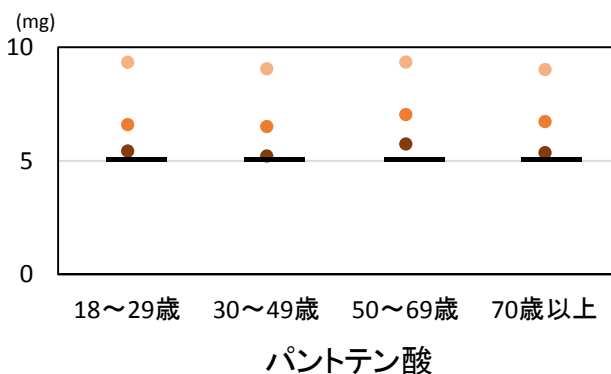
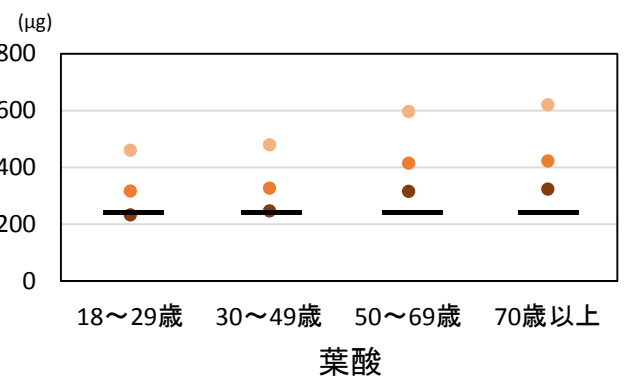
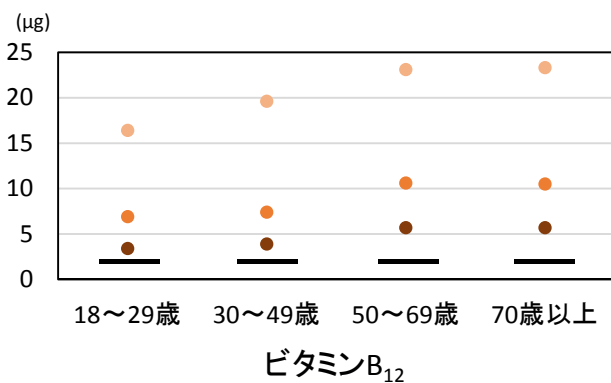
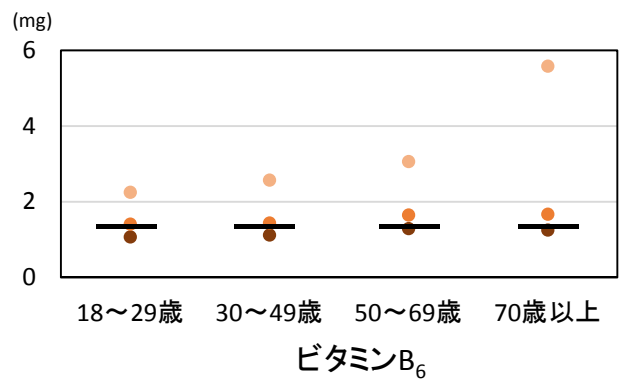
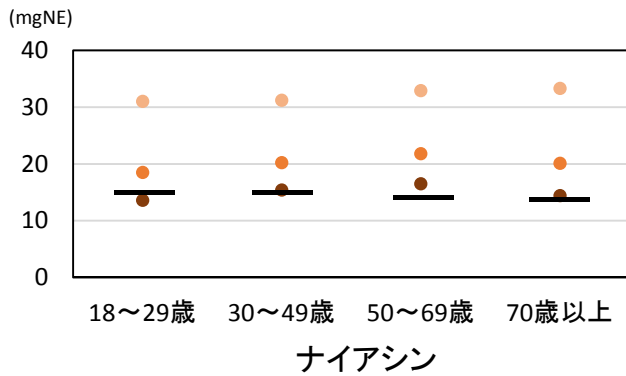
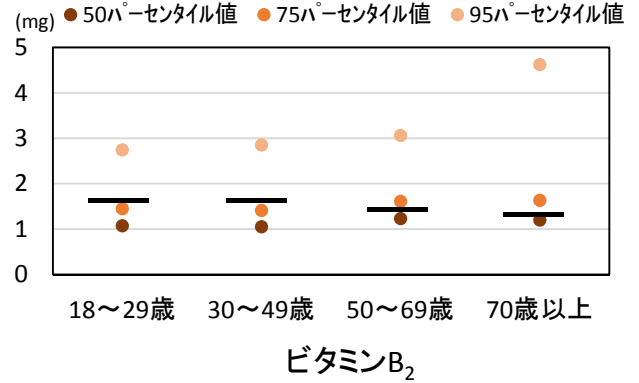
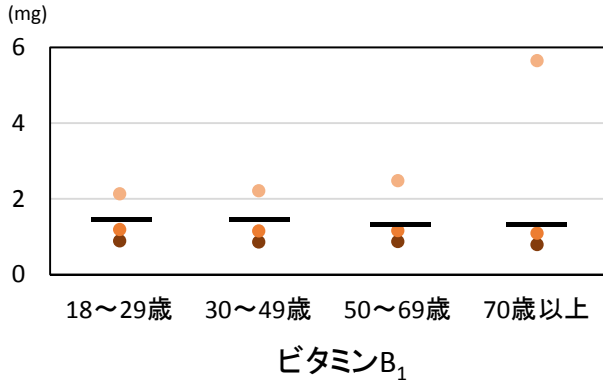




# 私たちの栄養素の摂取状況は？

男性

平成22、23年の国民健康・栄養調査結果です。データを小さい順に並べたとき、初めから数えて全体の〇パーセントにあたる値を〇パーセンタイル値といいます。50パーセンタイル値が中央値になります。ーは食事摂取基準(2015年版)の推奨量を示しています(ただし、パントテン酸は目安量)。

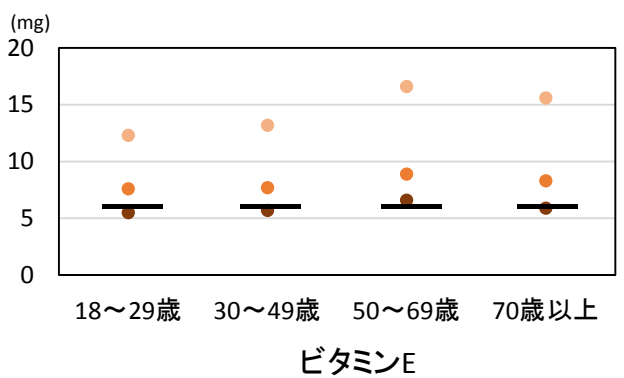
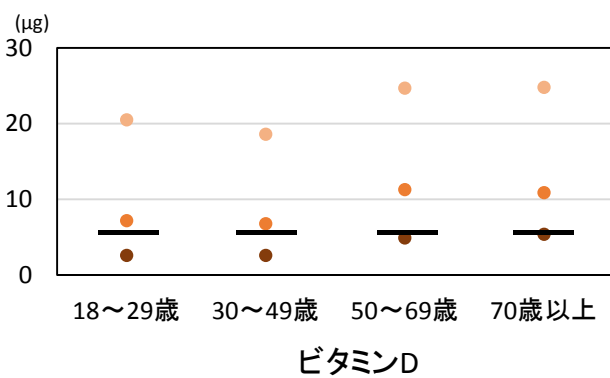
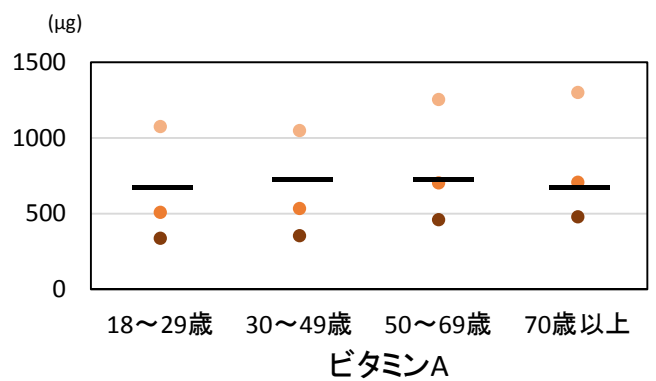
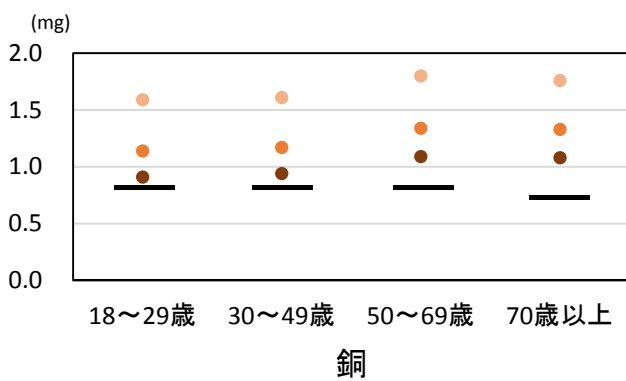
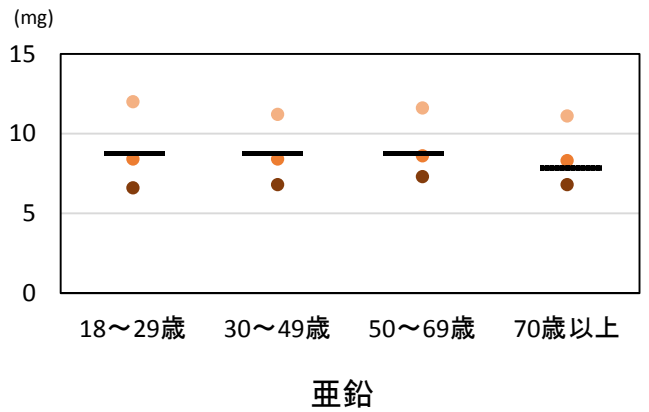
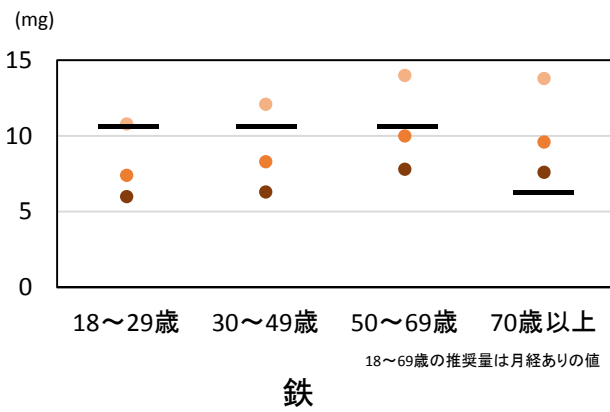
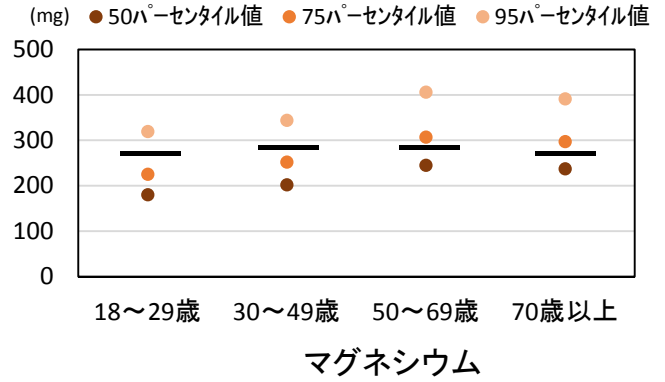
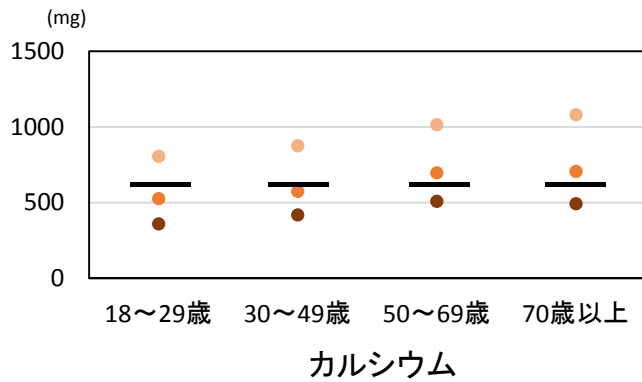




# 私たちの栄養素の摂取状況は？

女性

平成22、23年の国民健康・栄養調査結果です。データを小さい順に並べたとき、初めから数えて全体の〇パーセントにあたる値を〇パーセンタイル値といいます。50パーセンタイル値が中央値になります。—は食事摂取基準(2015年版)の推奨量を示しています(ただし、ビタミンDとビタミンEは目安量)。



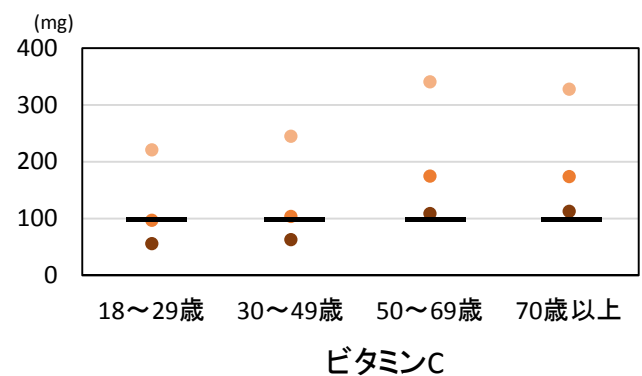
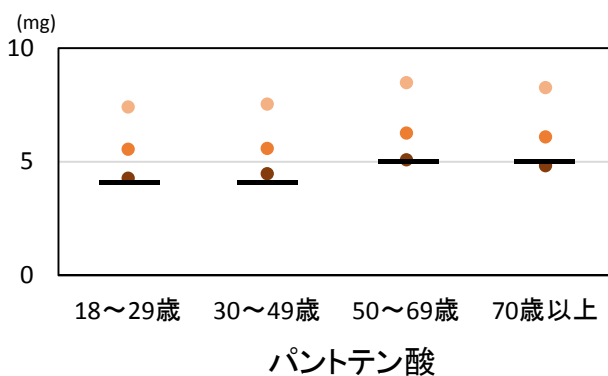
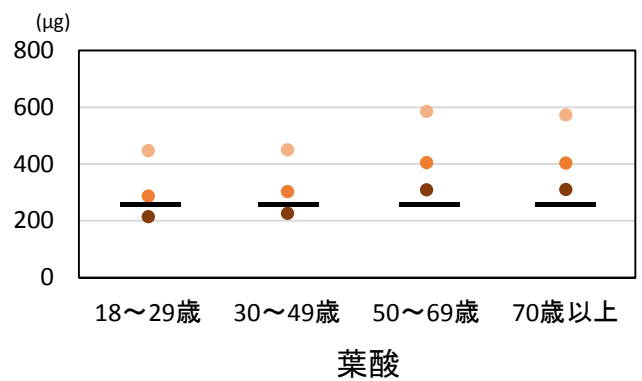
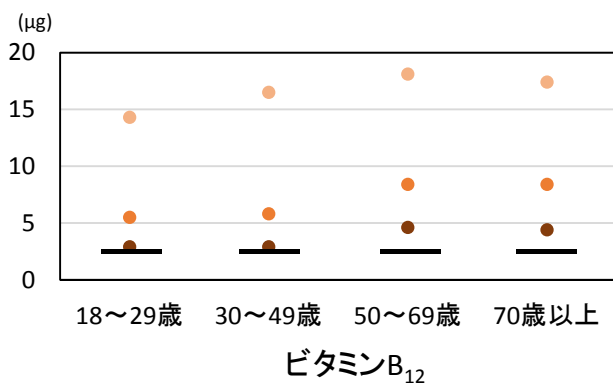
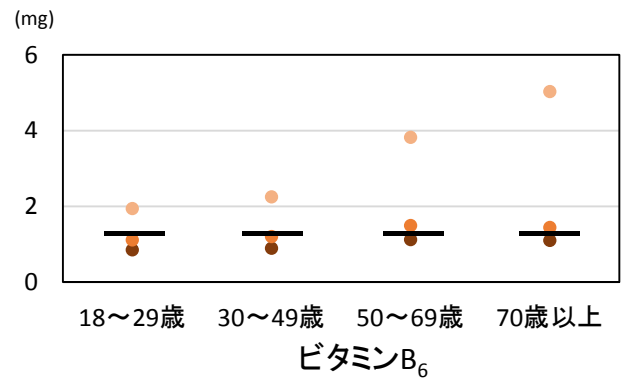
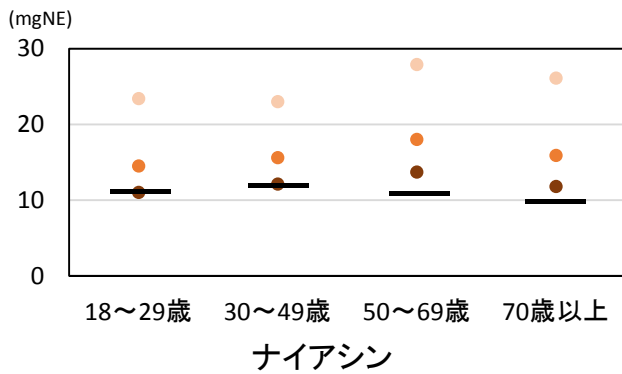
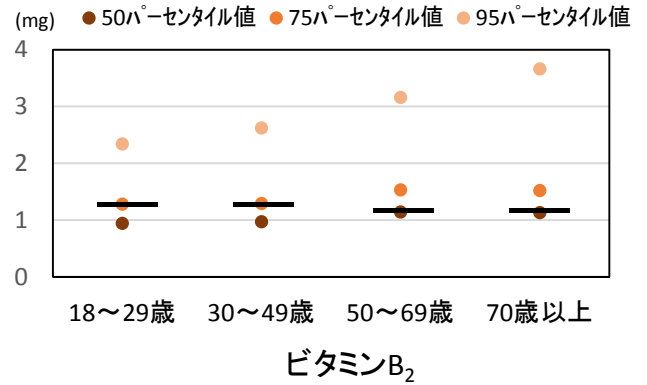
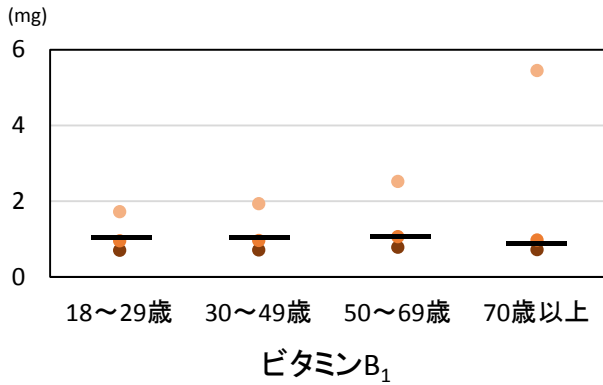




# 私たちの栄養素の摂取状況は？

女性

平成22、23年の国民健康・栄養調査結果です。データを小さい順に並べたとき、初めから数えて全体の〇パーセントにあたる値を〇パーセンタイル値といいます。50パーセンタイル値が中央値になります。—は食事摂取基準(2015年版)の推奨量を示しています(ただし、パントテン酸は目安量)。





## 栄養機能食品ってどんな食品？

**栄養機能食品(栄養素名)**と書いてあります。

1日に必要な栄養素がどうしても不足してしまう場合、その補給・補完のために利用できる食品です。

栄養機能食品は、国が定めた規格基準を満たした食品※であり、国による個別の審査を受けたものではありません。

※主に次の3つを全て満たした食品です。

- ①1日当たりの摂取目安に含まれる栄養素の量が規格基準の下限値と上限値の範囲内にある。
- ②栄養素の機能表示が適正に表示されている。
- ③注意喚起表示が適正に表示されている。

### 《パッケージ表示例》

商品名：○○○○  
栄養機能食品(カルシウム・鉄)

- ・カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
- ・鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。

- 1日当たりの摂取目安量：1日当たり〇個を目安にお召し上がりください。
- 1日当たりの摂取目安量の栄養素等表示基準値に占める割合：カルシウム〇% 鉄〇%

- 栄養成分量及び熱量：1個あたり  
エネルギー〇〇kcal たんぱく質〇〇g 脂質〇〇g  
糖質〇〇g 食物繊維〇〇g カルシウム〇〇g 鉄〇〇g

- 調理又は保存の方法：直射日光・高温多湿をさけて保存してください。

- 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。1日の摂取量を守ってください。
- 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。
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

### 栄養素の機能

現在、機能表示が認められている栄養成分はビタミン12種類、ミネラル5種類です。それぞれ表示内容が定められています。13ページを参考にしてください。

### 1日当たりの摂取目安量

**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素の量の栄養素等表示基準値※に占める割合**

※栄養素等表示基準値とは・・・

日本人が1日に必要とする栄養素の平均的な値として、食事摂取基準を元に、性、年齢階級ごとの人口により加重平均したものです。

### 栄養素の量及び熱量 調理又は保存の方法

### 注意喚起表示

必ず「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。」と書いてあります。そのほか、個別の表示事項がある栄養素もあります。13ページを参考にしてください。

### 主食、主菜、副菜のそろった食事が基本

栄養機能食品はあくまで不足しがちな栄養素を補給・補完するものです。まずはバランスのよい食事を心掛けましょう。

ビタミンやミネラルはふだん食べている食品にも多く含まれています。

栄養素の摂取は不足も過剰もよくありません。

複数の栄養機能食品を利用する場合、過剰な摂取となるおそれがありますので、注意喚起表示をしっかりと読みましょう。

自身のふだんの食事を振り返るとともに、栄養成分表示を参考にしながら、ビタミンやミネラルを過剰に摂取してしまうことにならないよう気を付けましょう。



## 栄養機能食品は、どのような栄養素が対象なの？

### ミネラル

栄養素	特 徴
カルシウム	骨や歯を丈夫にしたり、筋肉や神経の働きなどに関わる栄養素です。欠乏によって骨粗しょう症、高血圧、動脈硬化などを招くことがあります。過剰に摂取すると、泌尿器系の結石、鉄や亜鉛の吸収障害などを生じる可能性があります。牛乳・乳製品、小魚、野菜類、大豆製品などに多く含まれています。
マグネシウム	骨や歯を形成したり、多くの体内酵素の働きを助けたりしています。長期にわたる不足は骨粗しょう症、心疾患等の生活習慣病リスクを上昇させることが知られています。食品以外からの過剰摂取によって下痢を生じる場合があります。大豆、未精製の種実類や穀類、藻類などに多く含まれています。
鉄	酸素を運んだり、体内酵素の成分として働いたりしています。欠乏によって、貧血や運動機能の低下などを招きます。通常の食品で過剰摂取となる可能性はありませんが、サプリメントなどを不適切に利用することで過剰摂取となる可能性があります。レバー、肉類、魚介類、卵、大豆、緑黄色野菜、藻類などに多く含まれています。
亜鉛	たんぱく質や核酸の代謝に関わる栄養素です。味覚を正常に保ったり、皮膚や粘膜の健康を保ちます。欠乏すると、皮膚炎や味覚障害、成長の遅れなどが起こります。通常の食品で過剰摂取となる可能性はありませんが、サプリメントなどを不適切に利用することで過剰摂取となる可能性があります。魚介類、肉類、玄米、豆類、野菜類、藻類、種実類に多く含まれています。
銅	赤血球を作ったり、体内酵素の成分となって代謝を助けたりしています。欠乏によって、貧血、白血球減少、骨異常などが起こります。通常の食品で過剰摂取となる可能性はありませんが、サプリメントなどを不適切に利用することで過剰摂取となる可能性があります。レバー、魚介類、豆類などに多く含まれています。

(参考)「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書(厚生労働省、2014年)、栄養の基本がわかる図解事典(中村丁次監修、成美堂出版、2005年)



## 栄養機能食品は、どのような栄養素が対象なの？

### ビタミン

栄養素	特徴
ビタミンA	皮膚や粘膜、目の機能を健康に保つ栄養素です。 欠乏すると、夜盲症や皮膚の乾燥・角質化などが起こります。過剰摂取により、頭痛、脳圧亢進症（嘔吐や頭痛などの症状）、骨や肝臓の障害などが起こります。妊婦で不足すると胎児奇形の可能性が高くなります。 レバー、ウナギ、牛乳・乳製品などに多く含まれています。
ビタミンD	カルシウムとリンの吸収を促進し、骨の形成と成長を助ける栄養素です。 欠乏すると低カルシウム血症となり、小児ではくる病、成人では骨軟化症が引き起こされます。過剰摂取により、高カルシウム血症、腎障害などが起こります。 青背魚、卵黄、乳製品、きのこ類などに多く含まれています。
ビタミンE	生体膜などの酸化を防ぐ働きをします。 通常の食品からの摂取において、欠乏症や過剰症はほとんど発症しません。 種実類、植物油、魚介類などに多く含まれています。
ビタミンB <sub>1</sub>	補酵素として糖質の代謝などに関わる栄養素です。 欠乏すると、神経炎や脳組織への障害が起こります。 豚肉、魚介類、豆類、種実類、胚芽つき穀物などに多く含まれています。
ビタミンB <sub>2</sub>	補酵素としてエネルギー代謝や物質代謝などに関わる栄養素です。 欠乏すると、成長抑制、口内炎、皮膚炎などが起こります。 レバー、肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、納豆などに多く含まれています。
ナイアシン	補酵素としてエネルギー代謝などに関わる栄養素です。 欠乏により、皮膚炎、下痢、神経障害などが起こります。通常の食品で過剰摂取となる可能性はありませんが、大量投与により、消化器系や肝臓に障害が生じた例が報告されています。 魚介類、肉類、レバー、種実類などに多く含まれています。
ビタミンB <sub>6</sub>	たんぱく質の代謝などに関わる栄養素です。 欠乏すると、皮膚炎、神経障害などが起こります。通常の食品で過剰摂取となる可能性はありませんが、大量摂取時には神経障害などを起こすことが知られています。 魚、肉類、卵、牛乳、野菜、大豆などに多く含まれています。
ビタミンB <sub>12</sub>	補酵素として脂質やアミノ酸の代謝などに関わっており、造血や神経機能の維持に役立つ栄養素です。欠乏により、貧血や神経障害が起こります。 レバー、魚介類、チーズ、肉類、卵などに多く含まれています。
葉酸	核酸やアミノ酸代謝に関与しており、正常な赤血球を作ったり、胎児の先天異常を予防したりする栄養素です。 欠乏すると、貧血を生じます。通常の食品で過剰摂取となる可能性はありませんが、強化食品の不適切な利用で過剰摂取を起こす可能性があります。 葉野菜、レバー、肉類、果実類、豆類などに多く含まれています。
パントテン酸	補酵素として糖質や脂質の代謝などに関わる栄養素です。 広く食品に存在するため欠乏症はまれですが、不足すると、成長停止、手足のしびれ、頭痛、疲労などが起こります。 レバー、肉類、魚介類、卵、納豆などに多く含まれています。
ビオチン	補酵素として糖質やたんぱく質、脂質の代謝などに関わる栄養素です。 欠乏すると皮膚炎、食欲不振などの障害が起こります。 魚介類、レバー、肉類、卵、豆類、野菜などに多く含まれています。
ビタミンC	コラーゲンの合成に必要な栄養素です。また抗酸化作用などを有します。欠乏すると出血傾向となり、皮下や歯茎からの出血、貧血、疲労倦怠などを生じます。 果実類や野菜類、いも類、緑茶などに多く含まれています。

(参考)「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書(厚生労働省、2014年)、栄養の基本がわかる図解事典(中村丁次監修、成美堂出版、2005年)



## 栄養機能食品には、どのような機能がある？ 摂取するときに注意することは？

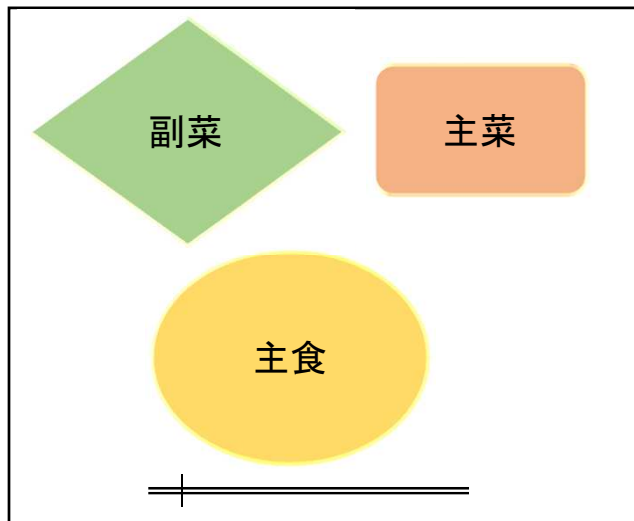
栄養素	栄養機能表示	注意喚起表示※	一日当たりの 摂取目安量に 含まれる栄養素の量	
			下限値	上限値
カルシウム	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。		210mg	600mg
マグネシウム	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。	多量に摂取すると軟便(下痢)になることがあります。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。	75mg	300mg
鉄	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。		2.25mg	10mg
亜鉛	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。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。	亜鉛の摂りすぎは、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。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。	2.10mg	15mg
銅	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。	乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。	0.18mg	6mg
ビタミンA	ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。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。	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。	135 μg	600 μg
ビタミンD	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。		1.50 μg	5.0 μg
ビタミンE	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。		2.4mg	150mg
ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>1</sub> 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。		0.30mg	25mg
ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンB <sub>2</sub> は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。		0.33mg	12mg
ナイアシン	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。		3.3mg	60mg
ビタミンB <sub>6</sub>	ビタミンB <sub>6</sub> 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。		0.30mg	10mg
ビタミンB <sub>12</sub>	ビタミンB <sub>12</sub> は、赤血球の形成を助ける栄養素です。		0.60 μg	60 μg
葉酸	葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。	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。	60 μg	200 μg
パントテン酸	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。		1.65mg	30mg
ビオチン	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。		14 μg	500 μg
ビタミンC	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。		24mg	1,000mg

※「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。」以外の注意喚起表示

(参考)(告示)栄養表示基準 <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin344.pdf>

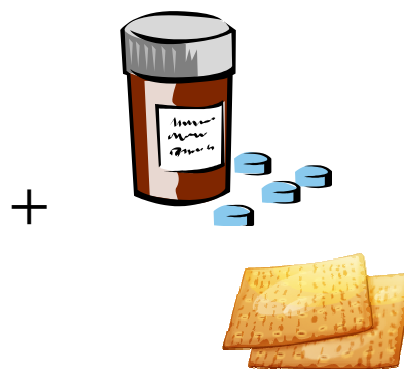
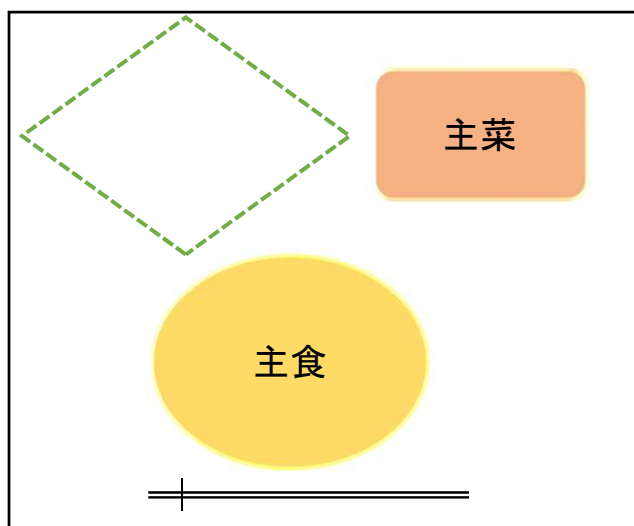
食生活は全ての人に関わるものであり、私たちは毎日、様々な食べ物を食べています。健康づくりのためには、そして、私たちが毎日生き生きと楽しく過ごすためには、主食、主菜、副菜を基本に、バランスよく食べることが大切です。

《主食、主菜、副菜のそろった食事》



2ページで、○があまりつかなかった料理のグループはありますか？  
不足しているかもしれない栄養素がありますか？  
ビタミンやミネラル等がどうしても不足しがちな場合、栄養機能食品の摂取によって、補給・補完することもできます。

《主食、主菜、副菜のそろわない食事》



**食品表示を参考に、栄養機能食品をうまく活用して、  
あなたにとって望ましい食事を！**

問い合わせ先

消費者庁食品表示企画課 TEL:03(3507)8800  
〒100-6178 東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー  
ホームページ <http://www.caa.go.jp/>

2014年9月作成