

『食品学Ⅰ（改訂第3版）』（第3刷）リーフレット

株式会社 南江堂 (2021.4)

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）が改訂され、日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）として 2020 年 12 月に公表されたことに伴い、本書の一部内容につきまして以下の通り補足・訂正いたします。また、本書「6 章 食品の機能性 B. 保健機能食品」（156～165 頁）の内容を本リーフレット 8～19 頁の内容に差し替えます。

■日本食品標準成分表関連記述

頁	行、箇所	訂正前	訂正後
61	11 行目	2015 年版（七訂）追補 2016 年	2020 年版（八訂）
64	13 行目	カロテン（ α -カロテン， β -カロテン）	α -カロテン， β -カロテン
同	14 行目	retinol	Retinol
72	2 行目	追補 2016 年	2020 年版（八訂）
同	3 行目	を収載している	で示してある
同	6 行目	未知のときは，	未知のときは，たんぱく質の 1%をトリプトファンとみなして
74	↑6 行目	プテロイモノグルタミン酸量（ μg ）	単位は μg
78	↑12 行目	2015 年版（七訂）追補 2016 年版	2020 年版（八訂）

■次頁以降の各表に差し替え

●表 2D-2 主な動植物油脂の脂肪酸組成

油 脂	C ₈	C ₁₀	C ₁₂	C ₁₄	C ₁₆	C _{18:0}	C _{18:1}	C _{18:2} n-6	C _{18:3} n-3	飽和 脂肪酸 (%)	一価不飽 和脂肪酸 (%)	多価不飽 和脂肪酸 (%)
オリーブ油					10.4	3.1	77.3	7.0	0.6	14.1	78.3	7.7
ごま油					9.4	5.8	39.8	43.6	0.3	16.0	40.1	43.9
米ぬか油				0.3	16.9	1.9	42.6	35.0	1.3	20.5	43.3	36.2
サフラワー油												
ハイオレック				0.1	4.7	2.0	77.1	14.2	0.2	7.8	77.7	14.5
ハイリノール				0.1	6.8	2.4	13.5	75.7	0.2	10.0	14.0	76.0
大豆油				0.1	10.6	4.3	23.5	53.5	6.6	16.0	23.8	60.1
とうもろこし油					11.3	2.0	29.8	54.9	0.8	14.1	30.2	55.7
なたね油			0.1	0.1	4.3	2.0	62.7	19.9	8.1	7.6	64.4	28.0
パーム油			0.5	1.1	44.0	4.4	39.2	9.7	0.2	50.7	39.5	9.9
パーム核油	4.1	3.6	48.0	15.4	8.2	2.4	15.3	2.6		82.0	15.4	2.6
ひまわり油												
ハイリノール					6.0	4.3	28.5	60.2	0.4	10.7	28.6	60.6
ミッドオレイック				0.1	4.3	3.6	60.5	29.6	0.2	9.4	60.8	29.8
ハイオレイック					3.6	3.9	83.4	6.9	0.2	9.2	83.7	7.1
綿実油				0.6	19.2	2.4	18.2	57.9	0.4	22.8	18.9	58.3
やし油	8.3	6.1	46.8	17.3	9.3	2.9	7.1	1.7	0	91.2	7.2	1.7
落花生油					11.7	3.3	45.5	31.2	0.2	21.6	47.0	31.4
牛 脂			0.1	2.5	26.1	15.7	45.5	3.7	0.2	45.8	50.2	4.0
ラード		0.1	0.2	1.7	25.1	14.4	43.2	9.6	0.5	42.4	47.0	10.6
バター（有塩）	1.4	3.0	3.6	11.7	31.8	10.8	22.2	2.4	0.4	71.5	25.5	3.0
マーガリン（有塩）	0.5	0.5	4.8	2.3	15.1	6.4	51.6	15.7	1.6	30.6	52.2	17.2

注：脂肪酸総量 100 g 当たり脂肪酸（g）
[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）脂肪酸成分表編]

●表 2D-3 主な魚油の脂肪酸組成

	C _{14:0}	C _{16:0}	C _{16:1}	C _{18:0}	C _{18:1}	C _{18:2} n-6	C _{18:3} n-3	C _{20:1}	C _{20:4} n-6	C _{20:5} n-3	C _{22:1}	C _{22:5} n-3	C _{22:6} n-3	飽和 脂肪酸	一価 不飽和 脂肪酸	多価 不飽和 脂肪酸	n-3 系多価 不飽和 脂肪酸	n-6 系多価 不飽和 脂肪酸
まあじ（皮つき）	3.5	19.9	6.1	7.3	18.8	0.9	0.5	2.2	1.8	8.8	2.5	3.1	17.0	32.7	31.1	36.2	31.1	3.9
まいわし	6.7	22.4	5.9	5.0	15.1	1.3	0.9	3.1	1.5	11.2	1.8	2.5	12.6	36.7	26.8	36.5	30.2	4.0
まさば	4.0	24.0	5.3	6.7	27.0	1.1	0.6	4.0	1.5	5.7	3.5	1.3	7.9	37.3	41.0	21.7	17.3	3.5
さんま（皮つき）	7.7	11.6	3.5	1.8	4.6	1.4	1.3	17.8	0.5	6.7	21.6	1.4	10.2	22.2	48.6	29.2	25.7	2.5
まだい（天然）	4.1	20.7	7.7	6.4	21.5	1.1	0.5	3.1	1.9	6.7	2.1	3.4	13.8	33.0	35.9	31.1	26.2	3.9
ひらめ（天然）	5.6	17.7	6.8	3.7	15.0	1.0	0.5	4.8	2.9	8.2	3.6	3.8	19.0	28.5	31.5	40.0	33.4	5.3
まがれい	4.6	14.6	8.2	2.6	15.0	0.8	0.4	4.1	2.9	18.9	2.2	4.7	10.1	24.2	30.4	45.4	37.0	6.0
まだら	1.1	18.5	1.9	4.4	15.4	0.7	0.3	2.3	2.9	17.3	0.6	1.3	31.0	24.4	20.8	54.8	50.7	4.1
ぶり（成魚）	5.9	21.0	7.3	6.0	19.0	1.5	0.8	3.8	1.3	7.5	2.4	2.5	13.8	35.4	34.9	29.8	26.8	3.0
しろさけ	5.6	12.9	5.5	3.1	21.0	1.1	0.8	11.0	0.3	6.8	9.7	2.4	13.1	22.9	48.2	28.9	26.1	2.1
くろまぐろ（天然 赤身）	2.7	19.2	3.6	9.4	25.4	1.1	0.4	4.4	2.2	3.6	4.4	1.5	16.0	33.5	40.0	26.5	23.0	3.5
うなぎ（養殖）	3.6	18.0	6.3	4.6	38.1	1.4	0.4	6.9	0.5	3.8	2.8	2.9	6.9	26.7	54.6	18.7	15.7	2.5

注：脂肪酸総量 100 g 当たりの脂肪酸量（g）
[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）脂肪酸成分表編]

■ 49 頁 表 2D-4

● 表 2D-4 主な動物性食品のコレステロール含量 (可食部 100 g 当たり)

品 目		含量 (mg)	品 目		含量 (mg)
魚介類	まさば (生)	61	動物脂	牛脂	100
	さんま (皮つき, 生)	68		ラード	100
	ぶり (成魚, 生)	72		バター (有塩)	210
	しろさけ (生)	59		マーガリン (有塩)	5
	くろまぐろ (天然 赤身, 生)	50	肉 類	うし (和牛肉, かた, 脂身つき, 生)	72
	うなぎ (養殖 (生))	230		ぶた (大型種肉, かた, 脂身つき, 生)	65
	あかい (生)	280		にわとり (もも, 皮つき, 生)	90
	くるまえば (養殖, 生)	170	その他	鶏卵 (全卵, 生)	370
	まだこ (生)	150		牛乳 (ホルスタイン種)	12

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)]

■ 57 頁 表 2D-6

● 表 2D-6 食用油脂のトコフェロール含量 (mg/100 g)

油 脂	α -	β -	γ -	δ -	総トコフェロール
オリーブ油	7.4	0.2	1.2	0.1	8.9
ごま油	0.4	Tr	44.0	0.7	45.1
米ぬか油	26.0	1.5	3.4	0.4	31.3
サフラワー油 (ハイオレイック)	27.0	0.6	2.3	0.3	30.2
(ハイリノール)	27.0	0.6	2.3	0.3	30.2
大豆油	10.0	2.0	81.0	21.0	114.0
とうもろこし油	17.0	0.3	70.0	3.4	90.7
なたね油	15.0	0.3	32.0	1.0	48.3
パーム油	8.6	0.4	1.3	0.2	10.5
パーム核油	0.4	Tr	0.1	Tr	0.5
ひまわり油 (ハイリノール)	39.0	0.8	2.0	0.4	42.2
(ミッドオレイック)	39.0	0.8	2.0	0.4	42.2
(ハイオレイック)	39.0	0.8	2.0	0.4	42.2
綿実油	28.0	0.3	27.0	0.4	55.7
やし油	0.3	0.0	0.2	Tr	0.5
落花生油	6.0	0.3	5.4	0.5	12.2
牛脂	0.6	Tr	0.1	0.6	1.3
ラード	0.3	Tr	0.1	Tr	0.4
バター (有塩)	1.5	0.0	0.1	0.0	1.6
マーガリン (有塩)	15.0	0.7	37.0	6.2	58.9

* Tr: 痕跡程度

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)]

■ 64 頁 表 2E-4

● 表 2E-4 主な食品中のビタミンA含量（可食部 100 g 当たり）

食 品 名	レチノール (μg)	β -カロテン当量 (μg)	レチノール活性当量 (μg)
にわとり（肝臓，生）	14,000	30	14,000
ぶた（肝臓，生）	13,000	Tr	13,000
あんこう（きも，生）	8,300	(0)	8,300
あまのり（ほしのり）	(0)	43,000	3,600
あおのり（素干し）	(0)	21,000	1,700
しそ（葉，生）	(0)	11,000	880

Tr：最小記載量の 1/10 以上含まれているが 5/10 未満。

(0)：文献等により含まれていないと推定される。

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）より作成]

■ 66 頁 表 2E-5

● 表 2E-5 主な食品中のビタミンD含量（可食部 100 g 当たり）

食 品 名	ビタミン D (μg)	食 品 名	ビタミン D (μg)
かつお（塩辛）	120.0	べにざけ（生）	33.0
あんこう（きも），生	110.0	うなぎ（養殖，生）	18.0
きくらげ（乾）	85.0		

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）より作成]

■ 67 頁 表 2E-6

● 表 2E-6 主な食品中のビタミンE含量（可食部 100 g 当たり）

食 品 名	トコフェロール			
	α	β	γ	δ
	(mg)			
ひまわり油（ハイオレイック，ミッドオレイック，ハイリノール）	39.0	0.8	2.0	0.4
サフラワー油（ハイオレイック，ハイリノール）	27.0	0.6	2.3	0.3
綿実油	28.0	0.3	27.0	0.4
米ぬか油	26.0	1.5	3.4	0.4
大豆油	10.0	2.0	81.0	21.0
オリーブ油	7.4	0.2	1.2	0.1
ごま油	0.4	Tr	44.0	0.7
せん茶（茶）	65.0	6.2	7.5	0
抹茶	28.0	0	0	0
アーモンド（乾）	30.0	0.3	0.8	0

Tr：最小記載量の 1/10 以上含まれているが 5/10 未満。

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）より作成]

■ 69 頁 表 2E-7

● 表 2E-7 主な食品中のビタミン K 含量（可食部 100 g 当たり）

食 品 名	ビタミン K (μg)	食 品 名	ビタミン K (μg)
抹茶	2,900	パセリ（葉，生）	850
あまのり（ほしのり）	2,600	しそ（葉，生）	690
せん茶（茶）	1,400		

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）より作成]

■ 79 頁 表 2F-1

● 表 2F-1 食品に含まれるナトリウム，食塩（可食部 100 g 当たり）

食 品 名		ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
魚介類	いわし（うるめ，丸干し）	2,300	5.8
	さきいか	2,700	6.9
調味料および香辛料類	ウスターソース	3,300	8.4
	みそ（まめみそ）	4,300	10.9
	しょうゆ（こいくちしょうゆ）	5,700	14.5
果実類	梅干し（塩漬）	7,200	18.4
穀 類	干しうどん（乾）	1,700	4.3
	即席中華めん（非油揚げ）	2,700	6.9

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）]

■ 79 頁 表 2F-2

● 表 2F-2 食品に含まれるカリウム（可食部 100 g 当たり）

食 品 名		含量 (mg)	食 品 名		含量 (mg)
藻 類	わかめ	730	果実類	いちご	170
	まこんぶ（素干し, 乾）	6,100		グレープフルーツ	140
野菜類	めキャベツ	610		ネーブルオレンジ	180
	ほうれんそう（葉, 生）	690		も も	180
果実類	りんご	120		メロン	350
	すいか	120		バナナ	360
				アボカド	590

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）]

■ 80 頁 表 2F-3

● 表 2F-3 食品に含まれるカルシウム（可食部 100 g 当たり）

食 品 名		含 量 (mg)	食 品 名		含 量 (mg)
魚介類	ししゃも	330	豆 類	納豆（糸引き）	90
	しらす干し	520		豆腐（木綿）	93
	いわし（丸干し）	570		だいず	180
	干しえび	7,100			
乳 類	牛 乳	110	野菜類	チンゲンサイ	100
	ヨーグルト	120		こまつな	170
	チーズ（プロセス）	660		だいこん（葉）	260
卵 類	鶏 卵	46	藻 類	わかめ	100
				まこんぶ	780
				ひじき（ステンレス釜，鉄釜・乾）	1,000

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）]

■ 81 頁 表 2F-4

● 表 2F-4 食品に含まれるマグネシウム（可食部 100 g 当たり）

食 品 名		含 量 (mg)	食 品 名		含 量 (mg)
野菜類	ほうれんそう（生）	69	種実類	カシューナッツ	240
	しそ（葉）	70		アーモンド	310
	えだまめ	62	藻 類	わかめ（生）	110
豆 類	豆腐（木綿）	57		まこんぶ	530
	おから	40		ひじき（ステンレス釜，鉄釜・乾）	640
	納豆（糸引き）	100		あおのり	1,400
	だいず	220			

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）]

■ 81 頁 表 2F-5

● 表 2F-5 食品に含まれるリン（可食部 100 g 当たり）

食 品 名		含 量 (mg)	食 品 名		含 量 (mg)
魚介類	わかさぎ	350	穀 類	こもぎ（玄穀）	350
	ししゃも	430		こめ（玄米）	290
乳 類	チーズ（プロセス）	730	豆 類	だいず	490
	ヨーグルト	100		豆腐（木綿）	88
	牛 乳	91		納豆（糸引き）	190
肉 類	ぶた（肝臓）	340			

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）]

■ 82 頁 表 2F-6

● 表 2F-6 食品に含まれる鉄（可食部 100 g 当たり）

食 品 名		含 量 (mg)	食 品 名		含 量 (mg)
肉 類	ぶた（ヒレ）	0.9	魚介類	かつお	1.9
	うし（ヒレ）	2.5		まぐろ（きはだ）	2.0
	うし（肝臓）	4.0		いわし（丸干し）	4.5
	にわとり（肝臓）	9.0	野菜類	ブロッコリー	1.3
	ぶた（肝臓）	13.0		ほうれんそう	2.0
豆 類	豆腐（木綿）	1.5		こまつな	2.8
	納豆（糸引き）	3.3	藻 類	ひじき（鉄釜・乾）	58.0
				ひじき（ステンレス釜・乾）	6.2

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）]

■ 83 頁 表 2F-7

● 表 2F-7 食品に含まれる亜鉛（可食部 100 g 当たり）

食 品 名		含 量 (mg)	食 品 名		含 量 (mg)
魚介類	か き	14.0	豆 類	納豆（糸引き）	1.9
	うなぎ蒲焼	2.7		そば粉	2.4
肉 類	和牛肉（赤肉）	5.7	穀 類	小麦はいが	16.0
	ぶた（肝臓）	6.9		ひじき（ステンレス釜，鉄釜・乾）	1.0
	ぶた（ヒレ）	2.2	藻 類	まこんぶ	0.9
豆 類	豆腐（木綿）	0.6		わかめ（生）	0.3

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）]

■ 83 頁 表 2F-8

● 表 2F-8 食品に含まれる銅（可食部 100 g 当たり）

食 品 名		含 量 (mg)	食 品 名		含 量 (mg)
魚介類	大正えび	0.61	肉 類	ぶた（肝臓）	0.99
	か き	1.04		ヘーゼルナッツ	1.64
	たにし	1.90	種実類	カシューナッツ	1.89
	いいだこ	2.96		だいず	1.07
	エスカルゴ	3.07			
	ほたるいか	3.42			

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）]

■ 84 頁 表 2F-9

● 表 2F-9 食品に含まれるマンガン（可食部 100 g 当たり）

食 品 名		含 量 (mg)	食 品 名		含 量 (mg)
嗜好飲料類	紅茶	21	穀 類	玄米	2.06
	抽出液	0.22		だいず	2.27
	せん茶	55	藻 類	ひじき（ステンレス釜，鉄釜・乾）	0.82
	抽出液	0.31		アーモンド	2.45
	玉露	71			
	抽出液	4.6			

[文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）]

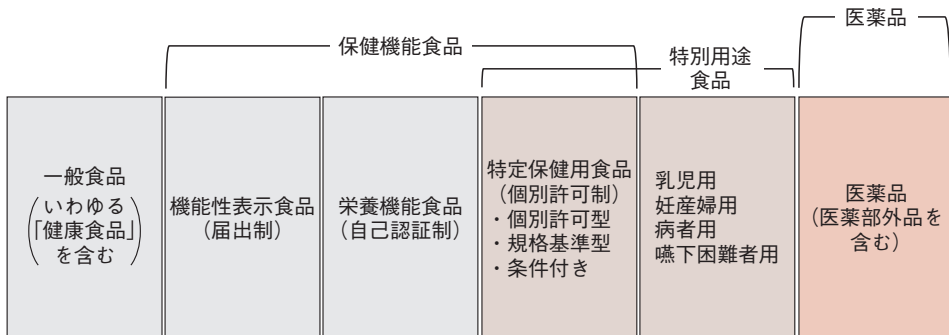
B 保健機能食品

健康に対する関心の高まりなどを背景に、食品の三次機能を期待したさまざまな「健康食品」が販売されている。中には、その有効性が担保されないものや健康被害などを引き起こすものも出てきている。この状況に対して、国は、国民がそれぞれの食生活の状況に応じて適切にまた安全に食品の利用ができるよう、一定の規格基準および表示基準を定め、食品の安全性と有効性に関する適切な情報提供を目指している。

1 食品表示法と保健機能食品

保健機能食品とは、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たし、その機能性を表示することが認められた食品である。保健機能食品には、**特定保健用食品**および**栄養機能食品**、**機能性表示食品**の3種類がある。これら食品の表示についてのルールを、**食品表示法**に基づき定められた**食事表示基準**において示し、「いわゆる健康食品」を含む一般食品と区分けしている（図 6B-1（1））。

(1) 保健機能食品の位置付け



(2) 特別用途食品に付せられる消費者庁の許可証書



● 図 6B-1 保健機能食品とは
[厚生労働省]

a. 対象食品と表示事項

対象となる食品は消費者向けに販売される**加工食品及び生鮮食品**としており、容器包装に入れられたものに限られている（食事表示基準第2条）。表示事項は保健機能食品ごとに決められている（表 6B-1）。

b. 表示禁止事項

保健機能食品以外の食品について、食品表示基準では表示禁止事項として次の表示が禁止されている。

- ・保健機能食品でない食品における、保健機能食品と紛らわしい名称
- ・栄養成分の機能や特定の保健の目的が期待できることを示す用語

● 表 6B-1 保健機能食品における表示事項

特定保健用食品	栄養機能食品	機能性表示食品
・特定保健用食品であること^{*1} ・許可を受けた表示の内容 ・（関与成分において栄養素等表示基準値が示されている場合）1日当たりの摂取目安量に含まれる関与成分の栄養素等表示基準値に占める割合	・栄養機能食品（当該栄養成分の名称） ・栄養成分の機能（表 6B-7） ・消費者庁長官の個別の審査を受けたものではない旨 ・1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分の量が、栄養素等表示基準値に占める割合 ・栄養素等表示基準値の対象年齢および基準熱量 ・特定の対象者に対する注意事項	・機能性表示食品であること ・機能性関与成分またはそれを含有する食品が有する機能性^{*2} ・1日当たりの摂取目安量に含まれる機能性関与成分量^{*2} ・届出番号 ・表示内容に責任を有する者の連絡先 ・機能性および安全性について国による評価を受けたものでない旨 ・疾病の診断、治療、予防を目的としたものではない旨 ・疾病に罹患している者は医師、医薬品を服用している者は医師、薬剤師に相談した上で摂取すべき旨 ・体調に異変を感じた際は速やかに摂取を中止し医師に相談すべき旨 ・疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（計画しているものも含む）および授乳婦を対象にして開発されていない旨（加工食品のみ）
・保存の方法（生鮮食品のみ）^{*3}		
・栄養成分表示^{*4} ・1日当たりの摂取目安量^{*2} ・摂取の方法^{*2} ・摂取する上での注意事項^{*5} ・バランスの取れた食生活の普及啓発を図る文言 ・調理また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^{*2}		

^{*1} 条件付きの表示をする場合は「条件付き特定保健用食品」と表示する。

^{*2} 機能性表示食品においては消費者庁に届け出た内容を表示する。

^{*3} 常温保存以外の保存方法がない場合は省略可。

^{*4} 特定保健用食品においては関与成分を含む。栄養機能食品および機能性表示食品においては、1日当たりの摂取目安量に含まれる量を表示する。

^{*5} 栄養機能食品においては国が定めた定型文（表 6B-7）、機能性表示食品においては消費者庁に届け出た内容を表示する。

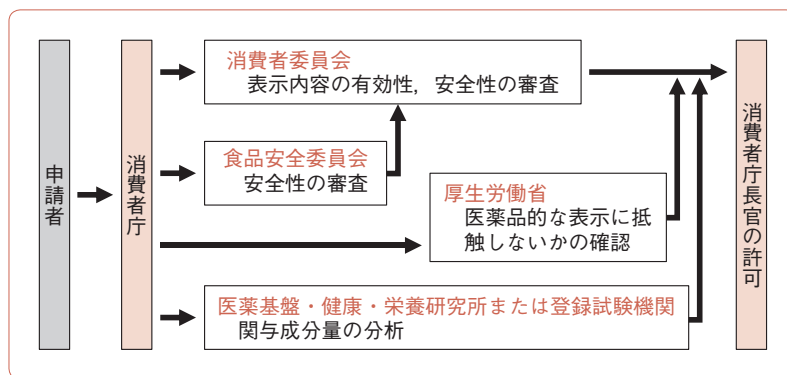
2 特定保健用食品

特定保健用食品とは、「特定の保健の用途」を表示して販売される食品である。「特定の保健の用途」の表示とは「お腹の調子を整える」等のことをいうが（表 6B-2）、これらは特別用途表示にあたる。よって、その表示をする場合には**消費者庁長官**の許可を受けなければならない（**健康増進法**第 43 条）、特定保健用食品は特別用途食品の 1 つとなる（図 6B-1）。表示許可においては、製品ごとに、その摂取が与える**安全性および有効性が審査**される（図 6B-2）。表 6B-1 に特定保健用食品における表示事項を示すが、これらは許可された通りでなければならない、食品表示基準において義務表示と規定されている。

表 6B-2 に主な「特定の保健の用途」の表示とそれに関わる関与成分を示す。2019 年 9 月現在、1,068 品目が特定保健用食品としての表示許可を得ており、その保健の用途の内

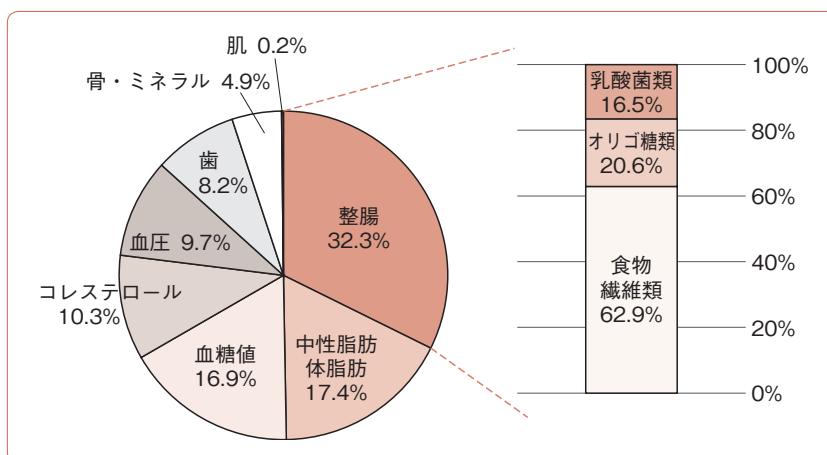
● 表 6B-2 特定保健用食品の機能と主な関与成分

表示内容		代表的な関与成分
おなかの調子を整える	オリゴ糖類	ガラクトオリゴ糖、キシロオリゴ糖、コーヒー豆マンノオリゴ糖、大豆オリゴ糖、フラクトオリゴ糖、乳果オリゴ糖など
	菌 類	<i>B. プレーベ・ヤクルト</i> 株、 <i>L. アシドフィルス</i> CK92 株、 <i>L. ヘルベティカス</i> CK60 株、LC1 乳酸菌など
	食物繊維類	小麦ふすま、還元タイプ難消化性デキストリン、ポリデキストロース、サイリウム種皮など
お通じを良好に保つのに役立つ	お通じの改善	プロピオン酸菌による乳清発酵物、低分子化アルギン酸ナトリウム、難消化性デキストリン
	腸内環境を改善	乳果オリゴ糖
骨の健康維持に役立つ	カルシウムの吸収を高めるなど	CPP（カゼインホスホペプチド）、CCM（クエン酸リンゴ酸カルシウム）、ビタミン K ₂ など
	カルシウムの維持に役立つなど	大豆イソフラボン
	骨密度を高める	乳塩基性たんぱく質
歯の健康維持に役立つ	歯を丈夫で健康にする	キシリトール、リン酸-水素カルシウム、CPP-ACP（乳たんぱく分解物）など
	虫歯の原因になりにくい	マルチトール、還元パラチノース、エリスリトール、茶ポリフェノール、緑茶フッ素、パラチノース
	口内環境を整える	リン酸化オリゴ糖カルシウム（POs-Ca）
血圧が高めの方に適する		ラクトリペプチド、カゼインドデカペプチド、杜仲葉配糖体（ゲニポシド酸など）、サーデンペプチドなど
血糖値が気になり始めた方あるいは血糖値の気になる方に適する		グアバ葉ポリフェノール、難消化性デキストリン、小麦アルブミン
中性脂肪が気になる方に適する	中性脂肪が気になる方	DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）
	血中中性脂肪が高めの方	ウーロン茶重合ポリフェノール
	脂肪の多い食事を摂りがちな方	グロビンたんぱく分解物
コレステロールが気になる方あるいはコレステロールが高めの方に適する		キトサン、サイリウム種皮、植物ステロール、大豆たんぱく質、低分子化アルギン酸ナトリウムなど
体脂肪が気になる方に適する		茶カテキン、中鎖脂肪酸
貧血気味の方に適する		ヘム鉄



● 図 6B-2 特定保健用食品の許可までの流れ

[消費者庁：特定保健用食品に関する質疑応答集]



● 図 6B-3 保健の用途の内訳 (2019 年 9 月現在)

[公益財団法人 日本健康・栄養食品協会：「トクホ」ごあんない 2019 年版]

訳は図 6B-3 のようになっている。許可品目の検索は消費者庁のウェブサイト (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_specified_health_uses/) から、随時、可能になっている。

「特定の保健の用途」は健康の維持・増進に役立つことであり、「疾病リスクを低減すること」も含まれる（ただし、明らかに医薬品と誤認されるおそれがあるものは除かれる）。関与成分の中でも、疾病リスクを低減することが医学的・栄養学的に確立されているものについては、その情報を消費者に明確に提供するために、特定保健用食品として疾病リスクの低減表示が認められている。

a. 疾病リスクの低減表示

現在、「若い女性のカルシウム摂取と将来の骨粗鬆症になるリスクの関係」および「女性の葉酸摂取と神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクの関係」の2つについて、疾病リスクの低減表示が可能となっている。ゆえにカルシウムおよび葉酸については表

● 表 6B-3 特定保健用食品における疾病リスク低減表示について

関与成分	特定の保健の用途に係る表示	摂取をする上での注意事項	1 日摂取目安量の下限值	1 日摂取目安量の上限值
カルシウム (食品添加物公定書等に定められたもの、または食品等として人が摂取してきた経験が十分に存在するものに由来するもの)	この食品はカルシウムを豊富に含みます。日頃の運動と適切な量のカルシウムを含む健康的な食事は、若い女性が健全な骨の健康を維持し、歳をとってから骨粗鬆症になるリスクを低減するかもしれません。	一般に疾病はさまざまな要因に起因するものであり、カルシウムを過剰に摂取しても骨粗鬆症になるリスクがなくなるわけではありません。	300 mg	700 mg
葉酸 (プテロイルモノグルタミン酸)	この食品は葉酸を豊富に含みます。適切な量の葉酸を含む健康的な食事は、女性にとって、二分脊椎などの神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクを低減するかもしれません。	一般に疾病はさまざまな要因に起因するものであり、葉酸を過剰に摂取しても神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクがなくなるわけではありません。	400 μ g	1,000 μ g

[消費者庁：特定保健用食品に関する質疑応答集]

● 表 6B-4 特定保健用食品としての許可・承認要件

- (1) 食生活の改善が図られ、健康の維持増進に寄与することが期待できるものであること
- (2) 食品または関与成分について、表示しようとする保健の用途に係る科学的根拠が医学的、栄養学的に明らかにされていること
- (3) 食品または関与成分についての適切な摂取量が医学的、栄養学的に設定できるものであること。
- (4) 食品または関与成分が、添付資料等からみて安全なものであること。
- (5) 関与成分について、次の事項が明らかにされていること。ただし、合理的理由がある場合を除く。
ア 物理学的、化学的および生物学的性状ならびにその試験方法
イ 定性および定量試験方法
- (6) 食品または関与成分が、ナトリウムもしくは糖類等を過剰摂取させることとなるものまたはアルコール飲料ではないこと。
- (7) 同種の食品が一般に含有している栄養成分の組成を著しく損なったものでないこと。
- (8) 日常的に食される食品であること。
- (9) 食品または関与成分が、「無承認無許可医薬品の指導取締りについて」（昭和 46 年 6 月 1 日付け薬発第 476 号厚生省薬務局長通知）の別紙「医薬品の範囲に関する基準」の別添 2「専ら医薬品として使用される成分本質（原材料）リスト」に含まれるものでないこと。

[消費者庁：特定保健用食品に関する質疑応答集]

6B-3 に示す表示を許可・承認するとともに、注意喚起を図る表示をすることが義務付けられている。

b. 特定保健用食品の許可・承認までの流れと分類

特定保健用食品としての許可・承認を得るために申請された食品は、その**安全性**と「特定の保健の目的」に関わる表示内容の**有効性**が**製品ごと**に**審査**される（図 6B-2）。ゆえに、原則、特定保健用食品は**個別許可型**となる。その中で、現在、特定保健用食品には、規格基準型と条件付き特定保健用食品も認められている。

1) 規格基準型

表 6B-4 に示すように、許可件数が多く、科学的根拠が蓄積した関与成分については、規格基準を作成している。その基準への適合性が消費者庁において審査され、消費者委員

● 表 6B-5 規格基準型特定保健用食品の関与成分

区 分	関与成分	1 日摂取 目安量 (g)	表示できる保健の用途	摂取上の注意事項
Ⅰ（食物繊維）	難消化性デキストリン （食物繊維として）	3～8	〇〇（関与成分）が含まれているのでおなかの調子を整えます。	摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかゆるくなることがあります。 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。 他の食品からの摂取量を考えて適量を摂取して下さい。
	ポリデキストロース （食物繊維として）	7～8		
	グアーガム分解物 （食物繊維として）	5～12		
Ⅱ（オリゴ糖）	大豆オリゴ糖	2～6	〇〇（関与成分）が含まれておりビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を整えます。	摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかゆるくなることがあります。 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。 他の食品からの摂取量を考えて適量を摂取して下さい。
	フラクトオリゴ糖	3～8		
	乳果オリゴ糖	2～8		
	ガラクトオリゴ糖	2～5		
	キシロオリゴ糖	1～3		
	イソマルトオリゴ糖	10		
Ⅲ（難消化性デキストリン）	難消化性デキストリン （食物繊維として）	4～6*	食物繊維（難消化性デキストリン）の働きにより、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適しています。	血糖値に異常を指摘された方や、糖尿病の治療を受けておられる方は、事前に医師などの専門家にご相談の上、お召し上がり下さい。 摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかゆるくなることがあります。 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。
Ⅳ（難消化性デキストリン）	難消化性デキストリン （食物繊維として）	5*	食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させる食物繊維（難消化性デキストリン）の働きにより、食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにするので、脂肪の多い食事を摂りがちな方、食後の中性脂肪が気になる方の食生活の改善に役立ちます。	摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかゆるくなることがあります。 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。 他の食品からの摂取量を考えて適量を摂取して下さい。

* 1 日 1 回食事とともに摂取する目安量

[消費者庁：特定保健用食品について 別添 3]

会および食品安全委員会の審査を省略した特定保健用食品を、規格基準型としている。現在、規格基準が作成されているのは食物繊維とオリゴ糖である（表 6B-5）。難消化性デキストリンのように、同一の関与成分が複数の規格基準を満たす場合があるが、それらの保健の用途を表示することはできない。複数の保健の用途を表示する際は、消費者委員会における有効性についての審査を受けなければならない。

● 表 6B-6 条件付き特定保健用食品における科学的根拠の考え方

作用機序	試 験	無作為化比較試験		非無作為化比較試験 (危険率 5%以下)	対照群のない介入試験 (危険率 5%以下)
		危険率 5%以下	危険率 10%以下		
明確		特定保健用食品	条件付き特定保健用食品	条件付き特定保健用食品	
不明確		条件付き特定保健用食品	条件付き特定保健用食品		

[消費者庁]

2) 条件付き特定保健用食品

有効性に関して特定保健用食品が要求する科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の効果が確認されるものを（表 6B-6）、条件付き特定保健用食品として区別している。つまり条件付き特定保健用食品は有効性の科学的根拠が限定的であるため、その点を表示することが義務付けられており、許可・承認証も異なる（図 6B-1（2））。ただし、条件付き特定保健用食品は、科学的根拠が十分でなく特定保健用食品の許可等を受けることができなかったというのではなく、条件付き特定保健用食品として申請され、図 6B-2 に従って審査されたものである。

3 栄養機能食品

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、栄養成分の機能性を表示するものをいう。**特別用途食品や添加物は対象外**となっている。現在、機能の表示ができる栄養成分は、6 種類のミネラルと 13 種類のビタミン、*n*-3 系脂肪酸となっている（表 6B-7）。

1 日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が、国が定めた上・下限値の**規格基準に適合**していれば、その栄養成分がもつ機能性について定められた表示が可能となる。**国への許可申請や届出の必要はなく**、栄養機能食品として販売できる。ただし機能の表示を行う栄養成分の量は、食品表示基準別表第 9 に定められた方法により得られた値でなければならない。合理的な推定による値の表示は認められていない。

a. 表示事項

栄養機能食品では**栄養機能表示**だけでなく、**注意喚起表示**等も表示しなければならない（表 6B-1）。またこれらの定められた文面に変化を加えたり、省略したりすることは認められていない。ただし、1 つの食品で複数の栄養成分について表示する際、栄養成分の機能や注意喚起表示が同一の場合は、まとめて記載することが可能となっている。

生鮮食品においては、加熱等により栄養成分が大きく変化が生じるものがある。そのような食品については、機能を表示する栄養成分の量が下限値の範囲内にあることを担保する調理法を、「その他」として表示する必要がある。

なお食品表示基準では、これらの栄養機能食品における栄養成分の機能の表示は任意表示としている。

● 表 6B-7 栄養機能食品の規格基準

栄養成分		1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量		栄養機能表示	注意喚起表示
		下限値	上限値		
ミネラル類	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。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。	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。
	銅	0.27 mg	6 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。
ビタミン類	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	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。	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。 妊娠3ヵ月以内また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。

*過剰摂取のリスク（腎機能低下者において最悪の場合、心停止）を回避するため、錠剤、カプセル剤の食品は対象外とする。

(つづく)

● 表 6B-7 つづき

栄養成分		1 日当たりの摂取目安量 に含まれる栄養成分量		栄養機能表示	注意喚起表示
		下限値	上限値		
ビタミン類	ビタミン B ₁	0.36 mg	25 mg	ビタミン B ₁ 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。	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。
	ビタミン B ₂	0.42 mg	12 mg	ビタミン B ₂ は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
	ビタミン B ₆	0.39 mg	10 mg	ビタミン B ₆ は、たんぱく質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。	
	ビタミン B ₁₂	0.72 μg	60 μg	ビタミン B ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です。	
	ビタミン C	30 mg	1,000 mg	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。	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。 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。
	ビタミン D	1.65 μg	5.0 μg	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。	
	ビタミン E	1.89 mg	150 mg	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。	
	ビタミン K	45 μg	150 μg	ビタミン K は、正常な血液凝固能を維持する栄養素です。	
	葉 酸	72 μg	200 μg	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。	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。 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良くなるものではありません。
	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。

[消費者庁：食品表示基準別表 第 11]

b. 表示禁止事項

次の用語は表示禁止事項となっている。

- ・表 6B-7 にある栄養成分以外の成分の機能性を示す用語
- ・「ダイエットできます」などの特定の保健の目的が期待できる旨を示す用語

4 機能性表示食品

機能性表示食品とは、**事業者の責任**において、科学的根拠に基づいた機能性を表示する食品で、**販売日の 60 日前**まで、安全性および機能性の根拠に関する情報などを**消費者庁長官へ届け出**られたものをいう。特定保健用食品（トクホ）と異なり、国が審査を行わないためその旨を表示するとともに（表 6B-1）、事業者は自らの責任において、科学的根拠を基に適正な表示を行わなければならない。ゆえに、表示内容に責任を有する者の連絡先も表示事項となっている。これらの機能性表示食品における表示事項は、食品表示基準において義務表示として提示されている。

a. 対象から除かれる食品

機能性表示食品においては、以下の食品を表示対象外としている。

- ・ 特別用途食品および栄養機能食品
- ・ アルコールを含有する飲料（アルコール分 1 度未満のものを含む）、ただし、十分な加熱を前提とし、アルコールの摂取につながらないことが確実な食品は対象外とはならない。
- ・ 栄養素の過剰な摂取につながる食品

b. 対象者

機能性表示食品の対象者は、**疾病に罹患していない者**で、**未成年および妊産婦（妊娠を計画している者を含む）、授乳婦を除く**としており、加工食品では表示事項となっている（表 6B-1）。なお「疾病に罹患していない」とは境界域までとし、診断基準で軽症以上と判定されるものはそれには該当しない。

c. 機能性関与成分

表示の機能性を担う成分を**機能性関与成分**という。すなわち、機能性関与成分は特定の保健の目的に資する成分のことをいうが、疾病リスクの低減に関わるものは除かれる。また食事摂取基準に摂取基準が策定されている栄養素、また表 6B-7 にある成分も対象外としている。

d. 表示禁止事項

機能性表示食品において以下の用語は表示禁止となっている。

- ・ 疾病の治療効果または予防効果を標榜する用語
（例）「花粉症に効果あり」、「糖尿病の方におすすめです」等
- ・ 消費者庁長官に届け出た機能性関与成分以外の成分を強調する用語（強調する用語とは「○○たっぷり」「△△強化」のような表示）
- ・ 消費者庁長官の評価、許可等を受けたものと誤認させるような用語
- ・ 表 6B-7 に掲げる栄養成分の機能を示す用語

消費者庁では機能性表示食品の届出情報を提供している (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/search/)。

● ● ● 練習問題

- (1) 栄養機能食品に関する記述である。正しいのはどれか。1つ選べ。
 - a. 消費者庁長官への届出が必要である。
 - b. 生鮮食品は、栄養成分の機能の表示ができない。
 - c. $n-3$ 系脂肪酸は、栄養成分の機能の表示ができる。
 - d. 特別用途食品の1つとして位置付けられている。
 - e. 個別の食品の安全性について、国による評価を受ける必要がある。
- (2) 機能性表示食品に関する記述である。正しいのはどれか。1つ選べ。
 - a. 特別用途食品の1つとして位置付けられている。
 - b. 機能性および安全性について国による評価を受けたものではない。
 - c. 販売後60日以内に、消費者庁長官に届け出なければならない。
 - d. 疾病の予防を目的としている。
 - e. 容器包装の表示可能面積が小さい場合、栄養成分表示を省略できる。

練習問題の解答

B. 保健機能食品

- (1) c
 - a. 消費者庁長官への届出が必要ない。
 - b. 生鮮食品も対象となっている。
 - d. 特別用途食品ではない。
 - e. 国への申請・許可、届出の必要はない。
- (2) b
 - a. 保健機能食品の1つとして位置付けられている。
 - c. 販売日の60日前までに、消費者庁長官に届け出なければならない。
 - d. 疾病の予防を目的としていない。
 - e. 機能性表示食品では、免除が除外されている。

参考図書

- 1) 健康増進法（令和 2 年 4 月 1 日時点）
- 2) 食品表示基準（平成 27 年内閣府令第 10 号）
- 3) 消費者庁：特定保健用食品に関する質疑応答集（平成 28 年 1 月 8 日付消食表第 5 号（改正令和 2 年 11 月 17 日 付 消 食 表 第 437 号））（https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling/foods_for_specified_health_uses/notice/assets/food_labeling_cms206_20201117_25.pdf, 最終アクセス 2021 年 3 月 19 日）
- 4) 消費者庁：特定保健用食品の表示許可等について（平成 26 年 10 月 30 日付消食表第 259 号（改訂令和 2 年 11 月 17 日付消食表第 431 号）） 別添 3 特定保健用食品（規格基準型）制度における規格基準（https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_specified_health_uses/notice/assets/food_labeling_cms206_20201117_20.pdf, 最終アクセス 2021 年 3 月 19 日）
- 5) 消費者庁：特定保健用食品の表示許可等について（平成 26 年 10 月 30 日付消食表第 259 号（改訂令和 2 年 11 月 17 日付消食表第 431 号）） 別添 4 特定保健用食品における疾病リスク低減表示について（https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_specified_health_uses/notice/assets/food_labeling_cms206_20201117_20.pdf, 最終アクセス 2021 年 3 月 19 日）
- 6) 公益財団法人 日本健康・栄養食品協会：[トクホ] ごあんない 2019 年版, p.3, 2019
- 7) 食品表示基準（平成 27 年内閣府令第 10 号） 別表第 11（https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/assets/food_labeling_cms101_210317_01.pdf, 最終アクセス 2021 年 3 月 19 日）
- 8) 食品表示基準について（令和 2 年 11 月 30 日付消食表第 454 号） 別添 機能性表示食品（https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/assets/food_labeling_cms101_201130_02.pdf, 最終アクセス 2021 年 3 月 19 日）

