

8月29日の学習会の様子です。

テーマは「健康食品」でした。

保健機能食品の中にはいくつかの種類があります。

トクホは健康維持、増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品で、表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可した食品です。

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した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官に届け出られたものです。ただし、トクホとは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

また、そのほかに栄養機能食品というものがあります。こちらは科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、届け出などをしなくても国が定めた表現によって機能性を表示することができた食品です。

健康食品とは、食事、運動、休養の質を高めるための補助的な物です。バランスの取れた食事を心がけ、その上で自分の健康状態に合った健康食品を賢く利用しましょう。



今月も沢山の方が学習会に参加してくださいました。
また来月もお会いしましょう！