



# 栄養機能食品

栄養機能食品は、国の規格基準に適合していれば、国への許可申請や届出は必要ありません。以下、栄養機能食品の規格基準と表示を紹介します。

## はじめに

栄養機能食品は、身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給・補完を目的とした食品であり、高齢化、食生活の乱れなどにより、通常の食生活を行うことが難しく、一日に必要な栄養成分を取れない場合に、その補給・補完のために利用してもらうための食品です。すなわち、通常の食事を基本としながらも、身体的あるいは仕事が多忙な場合な

ど、通常の食生活が難しい場合に利用していただくものです。

栄養機能食品と称して販売するには、食品衛生法施行規則及び栄養改善法に基づく栄養表示基準（告示）の規定に基づく一日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量の上・下限値の規格基準に適合し、定められた栄養機能表示や注意喚起表示、さらには厚生労働大臣による個別審査を受けたものではない旨などを表示することになっていきます（表1～表4参照）。

これらの規格基準に適合していれば、国への許可申請や届出をする必要はなく、製造・販売者の自主的責任の下に基準に適合した商品を開発し、決められた表示を行えば自由に販売することができま

## 栄養機能食品の規格基準

規格基準とは、一日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量の上・下限値を指します。これらの

設定に当たっては、栄養機能食品の目的が栄養成分の補給・補完を目的としていることから、その目的に対応できる一定以上の栄養成分量を含んでいること、また、その目的から、安全性なども含め必要以上に過大な栄養成分量を含むことは適当ではないとの考えの下に設定されています。

このため、下限値については、科学的に有効な下限量を設定することが難しく、国民の食生活が三食を基本としていることから、少な

表1 食品衛生法施行規則及び栄養表示基準（告示）の規定

項目	規定内容
1 定義	特定の栄養成分を含むものとして厚生労働大臣が定める基準に従い当該栄養成分の機能の表示をするもの（生鮮食品（鶏卵を除く）を除く） [食品衛生法施行規則第5条第1項第1号ユ]
2 表示すべき事項	保健機能食品（栄養機能食品）である旨 [食品衛生法施行規則第5条第1項第1号ユ及び栄養表示基準第2条第2項] 栄養成分の機能表示 [食品衛生法施行規則第5条第1項第1号ユ（具体的には栄養機能食品の表示に関する基準を定める件 告示 の別表）及び栄養表示基準第2条第1項第2号の別表第1の2] 栄養成分量及び熱量 [規定は と同じ] 1日当たりの摂取目安量 [規定は と同じ] 摂取の方法及び摂取する上での注意事項 [規定は と同じ]
	1日当たりの摂取目安量に含まれる機能表示する成分の栄養所要量に対する割合 [食品衛生法施行規則第5条第1項第1号メ及び栄養表示基準第2条第2項第1号]
	特別用途食品と異なり、厚生労働大臣による個別審査を受けたものでない旨 [食品衛生法施行規則第5条第1項第1号ミ及び栄養表示基準第2条第2項第3号]
	調理又は保存の方法に関する注意事項 [食品衛生法施行規則第5条第1項第1号シ及び栄養表示基準第2条第2項第2号]
3 その他	紛らわしい名称の使用等の禁止 特定保健用食品及び栄養機能食品以外の食品にあってはそれら食品と紛らわしい名称、栄養成分の機能及び特定の保健の目的が期待できる旨の表示、栄養機能食品であって特定保健用食品でない食品にあっては特定の保健の目的が期待できる旨の表示をしてはならない。 [食品衛生法施行規則第5条第1項第3号] 栄養機能食品における表示の制限 栄養機能食品は、疾病名の表示その他医薬品と誤認されるおそれのある表示をしてはならない。 [栄養機能食品の表示に関する基準を定める件 告示 第4条] 容器包装以外の添付文書をもって表示できる内容 保健機能食品に係る保健の目的が期待できる旨及び栄養成分の機能の表示は、添付する文書への記載をもって、容器包装への記載に代えることができる。 [食品衛生法施行規則第5条第19項]

くとも三食のうち一食分に当たる  
栄養量、すなわち一日に必要な栄養所要量の三分の一を満たす量を下限値としています。

一方、上限値については、科学的に設定されたUL（許容上限摂取量）や科学的に実証されたNOAEL（副作用非発現量）から国

民が現実に摂取している栄養摂取量を差し引いたものを基準値設定の基本とし、この考えで定められた当該値と、薬事法において規定

されている医薬部外品の最大分量とを比較して、低いほうの数値を上限値としています。  
なお、今回の栄養成分量の上

表2 栄養機能食品の1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量の限量（上下限値の規格基準）

(ミネラル類)				
	カルシウム	鉄		
上限値	600mg	10mg		
下限値	250mg	4mg		
(ビタミン類)				
	ナイアシン	パントテン酸	ビオチン	ビタミンA 注)
上限値	15mg	30mg	500 µg	600 µg (2,000IU)
下限値	5mg	2mg	10 µg	180 µg (600IU)
注) ビタミンAの前駆体であるβ-カロチンについては、ビタミンA源の栄養機能食品として認めるが、その場合の上限値は3,600 µg、下限値1,080 µgとする。				
	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12
上限値	25mg	12mg	10mg	60 µg
下限値	0.3mg	0.4mg	0.5mg	0.8 µg
	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	葉酸
上限値	1,000mg	50 µg (200IU)	150mg	200 µg
下限値	35mg	0.9 µg (35IU)	3mg	70 µg



UL (許容上限摂取量)  
NOAEL (副作用非発現量)  
とは

UL (許容上限摂取量)とは、栄養所要量(人が心身を健全に発育、発達させ、健康の保持増進と疾病の予防のために1日に必要な熱量及び栄養素の量)において、過剰摂取による健康障害を予防する観点から、特定の集団においてほとんどすべての人に健康上悪影響を及ぼす危険のない栄養素摂取量の最大限の量のことで、

NOAEL (副作用非発現量)とは、副作用のみられない摂取量であり、この摂取量は、人で長期間観察したデータが備わっており、安全要因を考慮する必要のない安全な摂取量のことで、

下限値の規格基準が設定された栄養成分は、ミネラル二種類、ビタミン十二種類のみです。栄養機能食品の栄養成分として適用される栄養素は、脂肪酸や食物繊維など多数存在しますが、今回は平成十二年度中に措置するという、いわゆる栄養補助食品の取扱いに関する政府の規制緩和計画等の要請にこたえるために、優先的にこの十四種類のみに設定されました。厚生労働省では、今後も引き続き、ほかのミネラルやビタミン、

さらには脂肪酸、食物繊維などの栄養成分についても規格基準設定のための検討を行う予定です。

栄養機能表示

保健機能食品制度の目的が消費者に適切な情報を提供し、自分の食生活の状況に応じた食品を選択することができるようにするという点では、食品に表示する栄養機能表示は大変重要です。今回規定されている栄養機能表示は、栄養成分の栄養生理機能を表示するも

ので、これまで人においてその栄養生理的機能などが科学的に実証され、また過去の食経験からも確立されたものです。具体的には、コーデックス(FAO/WHO合同食品規格委員会)の栄養素機能表示例などが国際的に定着していますが、広く学会などにも認められ、医学・栄養学の専門誌などにも記載されている表示です。なお、この栄養機能表示は今までは医薬品にしか認められていませんでした。

栄養機能食品に係る表示等に関する留意事項

「図1参照」

栄養機能食品と称して販売する際には、決められた表示事項を表示しなければなりません。その際に留意しなければならない具体的な事項は、以下のとおりです。

栄養機能食品に成り得る栄養成分と対象食品

栄養機能食品の対象と成り得る

栄養成分は、その目的から、食品に本来含まれる成分であり、人体で利用されるミネラル類、ビタミン類、たんぱく質、脂肪酸などの栄養素のほか、ハーブなども含まれます。

また、対象食品は、錠剤、カプセルなどの食品だけでなく、生鮮食品(鶏卵を除きます)以外のすべての食品が対象になります。

そのため、一般の加工食品も規格基準に適合すれば栄養機能食品と称して販売することができます。

栄養機能食品である旨の表示

栄養機能食品と称して販売する場合には、保健機能食品の表示に栄養機能食品を併記する方法で、消費者に一目で分かるような場所に記載しなければなりません。例えば、「保健機能食品(栄養機能食品)」といった表示です。

なお、栄養機能食品と紛らわしい名称の食品、例えば「機能食品」「機能食品」といった、

図1 栄養機能食品のパッケージ表示例

保健機能食品（栄養機能食品）  
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。

商品名： 名称：ビタミンC含有食品

原材料名： 、 、 ・ ・ ・ 賞味期限：欄外に記載

内容量： g（1粒 g× 粒）

販売者： 株式会社 東京都 区

栄養成分表示：1粒当たり  
エネルギー： kcal たんぱく質： g 脂質： g  
炭水化物： g ナトリウム： mg ビタミンC mg

1日当たりの摂取目安量：1日当たり2粒を目安にお召し上がりください。

摂取の方法及び  
摂取する上での注意事項：水に溶かしてお召し上がりください。  
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。

1日当たりの栄養所要量に対する充足率：ビタミンC %

調理又は保存の方法：保存は高温多湿を避け、開封後キャップをしっかり  
しめてお早めにお召し上がりください。

本品は、特定保健用食品と異なり、厚生労働省により個別審査を受けたもの  
ではありません。

「機能」の記載が含まれている名称は使用できません。

栄養成分の機能表示

栄養成分の機能表示は、規格基

準で定められた表示内容をそのまま記載しなければなりません。同

主旨の内容であっても表示内容の

変更は認められません。ただし、

栄養成分の機能表示が同じ場合は、まとめて表示することができません。

具体的には、「ナイアシン、ビ

オチン、ビタミンB1は皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です」といった表示です。

また、カロチンは、ビタミン

A源の栄養機能食品として、ビ

タミンAの機能表示で読み替える

ことができます。

なお、規格基準の上・下限値も

ビタミンAの六倍量までが認めら

れています。

栄養成分量及び熱量

栄養機能食品も、栄養成分につ

いて強調表示した一般食品と同じ

です。そのため、栄養表示基準に

定められた規定は、遵守しなければ

なりません。

なお、栄養機能食品で栄養表示

基準の強調表示の基準を満たして

いれば、栄養機能食品に関する表

示のほか、栄養表示基準で認めら

れる表示もできます。

一日当たりの摂取目安量

過剰摂取障害を防止する観点か

ら、一日当たりの摂取目安量を表



表3 ミネラルとビタミンの栄養機能表示

(ミネラル類)

名称	栄養機能表示
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。
鉄	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。

(ビタミン類)

名称	栄養機能表示
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。
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。
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。
ビタミンA 注)	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。
ビタミンB1	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。
ビタミンB2	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。
ビタミンB6	ビタミンB6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B12	ビタミンB12は、赤血球の形成を助ける栄養素です。
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。
ビタミンD	ビタミンDは、腸管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	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。
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。

注) ビタミンAの前駆体であるβ-カロチンについては、ビタミンAと同様の栄養機能表示を認める。この場合、「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に注意してください」旨の注意喚起表示は、不要とする。

表4 ミネラルとビタミンの注意喚起表示

名称	注意喚起表示
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。1日の摂取目安量を守ってください。 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。
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。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。
カルシウム、鉄、その他のビタミン	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。1日の摂取目安量を守ってください。

す。「一日当たり一本を目安にお  
飲みください」「一日当たり二  
四粒を目安にお召し上がりくださ  
い」など、消費者に簡単に理解で  
きるように表示しなければならま

せん。  
栄養機能表示成分の栄養所要量  
に対する割合  
比較するための栄養所要量は、  
原則として、栄養表示基準の活用」

の  
ための相談指導業務等について  
(平成十二年三月三十日付健医地生  
発第二十二号及び衛新第十八号生活  
習慣病対策室長及び新開発食品保健  
対策室長連名通知)の別紙の「米

養素等摂取目安量」の六歳以上の  
数値を使用し、求められた充足率  
については百分率又は割合で表示  
しなければなりません。  
(厚生労働省)