



トクホ 知っていますか？

『トクホ』という言葉聞いたことがありますか？「よく聞いたり、目にするようになった気はするけどはつきりとは知らない…」という方も多いのではないのでしょうか？今回は『トクホ』のことを紹介します。

このマークが目印です



※ マーク: 消費者庁HPよりダウンロード

トクホとは **特定保健用食品** のことで

- 食生活において特定の保健の目的で摂取するものに対しその摂取により当該特定の保健の目的が期待できる旨の表示を行うもの。
- 特定保健用食品として食品を販売するには、その表示について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26条第1項）。
- 表示の許可に当たっては、食品ごとに食品の有効性や安全性について国の審査を受ける必要がある。

消費者庁HPより引用

上記にある条件を満たした食品ということです。



どういうことかというと・・・

トクホは
『お腹の調子を整える』
『糖の吸収を穏やかにする』
『歯を丈夫で健康にする』などの
**健康の維持や増進に役立つ成分が
含まれていることを表示できる食品**

※ 健康食品と呼ばれるものは一般食品の分類に入るため、機能を表示することはできない。

トクホは
身体の生理学的機能などに影響を与える成分について
実験や試験などを行い
**得られた効果や安全性について国が審査をし
許可された食品**

※ 機能性表示食品もトクホと同様の表示ができるが、これは個別の審査や許可を受けたものではなく、事業者の責任で消費者庁へ届け出たもの。科学的根拠や安全性などの情報は消費者庁ウェブサイトを確認ができる。

トクホは、国から許可された、健康に役立つように工夫された食品ということが言えます。様々な種類のトクホが販売されているようです。健康づくりの手段の1つとして取り入れてみるのも良いと思いますよ。



注意

トクホは疾病の治療・治癒を目的として摂取するものではありません。食事からの栄養摂取や食生活の改善を基本とした上で、摂取する場合は表示されている目安量などを守りましょう。また、服薬をされている場合は、医師に相談してから摂取することをお勧めします。