

# 〈消費者庁許可〉特定保健用食品(通称:トクホ)を健康に役立てて

特定保健用食品(通称:トクホ)は、国が有効性や安全性を評価し、承認した製品です。しかし、その名前が示す通り、あくまでも「食品の一種」です。薬のような効果・効能を期待したり、これさえ摂っていれば大丈夫という過大評価をすることは正しくありません。食生活の乱れや、食事内容の不安の解消を目的としてトクホを利用しても、期待する効果は得られません。まずは日常の食生活を見直すことが大切です。バランスのとれた食事の中で表示通りに正しくトクホを利用することで、より一層の効果が期待できます。

※バランスの良い食事、望ましい食生活については、食事バランスガイドや食生活指針を参考にしてください。



## 〈認められた表示例〉

- おなかの調子を整える
- 血圧が高めの方に適する
- コレステロールが高めの方に適する
- 血糖値が気になる方に適する
- ミネラルの吸収を助ける
- 食後の血中の中性脂肪を抑える
- 虫歯の原因になりにくい
- 歯の健康維持に役立つ
- 体脂肪がつきにくい
- 骨の健康が気になる方に適する

