

暮らしの
ちえぶくろ

トクホ(特定保健用食品)

って何?

日頃、よく聞く「トクホ」という言葉。トクホは「特定保健用食品」の通称で、「血圧が高めの方に適する」「お腹の調子を整える」「体脂肪がつきにくい」などの特定の保健の目的が期待できる旨の表示ができる食品のことです。

今、日本の法律では、人の口に入る物は「食品」か「医薬品」とされており、食品に対しては「病気の治療・予防」「疲労回復」というような、医薬品と誤解させる表示は認められていません。トクホは、食品の一種でありながら、国による有効性や安全性の審査を受けたうえで、健康に対してどのような機能をもっているかを示す「保健の用途」を表示することが許可されています。

トクホはあくまで食品であり、病気を治療するものではありません。健康維持・増進のためには、毎日の食事のバランスを整え、生活習慣を見直したうえで、補助的にトクホを利用するようにしましょう。



いわゆる「健康食品」はトクホと違うの？

いわゆる「健康食品」と呼ばれる製品は、トクホと異なり、有効性や安全性について国による審査がなく、製造者や販売者側が任意に表示しているものです。したがって、安全性や有効性の検証が行われていないなど、科学的根拠のないものや、中には有害物質が混入されているものまでが、「健康食品」として販売されていることもあるので、購入の際は注意が必要です。