

# ひと目でわかる!

## トクホ & 機能性表示食品

※トクホとは、特定保健用食品のことです。

トクホ（特定保健用食品）と機能性表示食品は、申請や届出の流れや表示方法に違いがありますが、科学的な根拠に基づいた有効性と安全性の情報をもとに機能の表示ができる食品です。



# 1

「トクホ」や「機能性表示食品」の製品には **パッケージに記載** があります。

### トクホ



全製品共通のマーク

### 機能性表示食品



特定のマークはなし  
文字で「機能性表示食品」と記載



コカ・コーラ社の製品には  
こちらのマークが  
ついています

# 2

どちらも **科学的根拠** によって、**有効性や安全性** が確認されています。

### トクホ



最終製品による臨床試験を実施

### 機能性表示食品



最終試験による臨床試験、  
または、最終製品や成分に関する文献調査を実施

# 3

どちらも **消費者庁への申請 / 届出** がなされており、**信頼性が確保** されています。

### トクホ



消費者庁に申請

### 機能性表示食品



消費者庁に届出



審査



消費者庁官から許可



受理



事業者が責任を持って  
機能性を表示 & 情報公開

# 4

現在、販売されている製品の **主な機能の例**

### トクホ



体脂肪・中性脂肪



血圧



血糖値



コレステロール



歯



整腸



骨



ミネラル



肌

### 機能性表示食品



目



関節



精神的ストレス



身体的疲労感



記憶力



体温



肝臓



筋肉



腰

現在許可されているのは、中性脂肪、血圧、血糖値、コレステロール、歯、整腸、骨、ミネラル、肌などに役立つ食品。「おなかの調子を整える」「血圧が高めの方に」「カルシウムの吸収を促進」などと表記されています。

トクホの機能以外で届出があるのは、目、関節、精神的ストレス、身体的疲労感、記憶力、体温、肝臓、筋肉、腰などに役立つ食品。「ピント調節サポート」「緊張感の軽減」「記憶力の維持」などと表示されています。