

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATER

7月

vol.157 2024年6月17日発行

機能性表示食品



「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開

「機能性表示食品」は2015年の創設以来、多くの商品が販売されていますが、紅麹サプリが原因と疑われる健康被害をきっかけに改めて注目されるように。機能性表示食品とはどのようなものなのでしょうか。



機能性表示食品とは？

「おなかの調子を整える」「内臓脂肪を減らすのを助ける」など、健康の維持増進に役立つ「機能」を表示できる食品で保健機能食品の一つです。



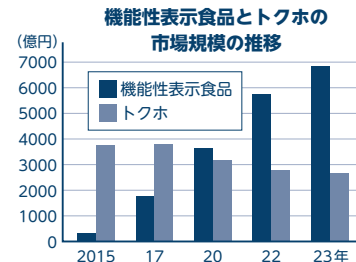
保健機能食品には、以下の3種類があります。

分類	国の審査	表示	特徴
機能性表示食品 商品数約 3400 品	× 安全性・機能性の 根拠資料の届出のみ	○ パッケージに 機能性を表示	・事業者の責任による表示 ・生鮮食品も対象のため 商品の幅が広い ・申請から販売許可までの 期間が最短 2 カ月
特定保健用食品 (トクホ) 商品数約 1000 品	○ 健康増進法に基づき 国が安全性・有用性を審査	○ 商品に トクホマーク	手続きに数年を要し 多額の費用がかかる
栄養機能食品 対象成分 20 種類	× 基準を満たせば 国への届出不要	○ パッケージに 栄養素を表示	対象となる栄養成分 (ビタミン・ミネラルなど) の含有量が国の基準を 満たすもの

※商品数は2024年3月末時点

市場が拡大する機能性表示食品

「国による安全性審査がない」、「販売までの手続きが簡単」などの理由からトクホよりもハードルが低い機能性表示食品。このため、制度創設以降、参入する企業が増え、種類も販売数も増加しています。



機能性表示食品制度の問題点

消費者の健康食品への関心が高まる一方で、機能性表示食品にはさまざまな問題が指摘されてきました。

1 安全性や効果の検証が十分でないことも

参入する企業が増えたことから、管理体制が甘い商品も見られるようになり、健康被害の報告が消費生活センターなどに寄せられています。



2 責任は事業者任せ

健康被害が起こった際の責任は事業者のため、速やかな報告や十分な対応がされないことも。



利用する前にまずは生活習慣の改善を!

機能性表示食品やトクホなどの保健機能食品は、それを食べるだけで「やせられる」「血圧や血糖値が下がる」などの効果があるわけではありません。

まず、食生活、運動、休息などの生活習慣を改善することが大切です。そのうえで利用する場合は、必要な範囲で用法・容量を守り、補助的に利用することをおすすめします。



パルシステムの考え方

パルシステム東京では、制度創設当初の2016年、国による安全性審査がないなどの問題点から、消費者庁への意見書提出などを通じて本制度の廃止を求めてきました。

意見書全文はこちら▶



機能性表示食品の規制強化

2024年1月、小林製薬の機能性表示食品、「紅麹」サプリメントが原因と疑われる健康被害が報道されました。これを受け、政府は5月31日、本制度の見直しに向けた対応方針をとりまとめました。

消費者庁の緊急点検

点検数 届け出のあった全ての機能性表示食品約 6800 製品

結果 31 製品 82 件で健康被害情報あり

うち、小林製薬以外にも 21 件は因果関係を否定できないとの報告(2024年5月23日現在)

【主な対応方針】

健康被害の報告	届出事業者に、健康被害情報の国への報告を義務化。違反した場合は営業停止などの措置も。
適切な品質管理	サプリ事業者に、GMP(適正製造規範*)に基づく製造管理を義務化。必要に応じて消費者庁の立ち入り検査も。

※GMP: 医薬品で義務付けられている製造時の管理規範。機能性表示食品はこれまで推奨に留められていた。

パルシステムの機能性表示食品の取扱いとは？

パルシステム連合会 第二商品部

川村 健一 部長に聞きました

パルシステムでは原則として機能性表示食品を、新規商品として採用していません(採用後に仕様は変わらず、機能性表示のみ追加された場合を除く)。

消費者庁には「事業者が消費者庁への届け出のみで機能性表示ができる」「安全性の担保や事故対応について事業者任せになっている」などの現状を早急に見直してほしいです。広く有識者から声を聞き、対応策について一定のルールを定めるなど、消費者への安全性や有用性が向上されるよう消費者庁の動きを注視し、パルシステムとして対応していきたいと思っております。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 96

発行/2024年6月17日

今月のテーマ

食中毒にご注意!

暑さで食品が傷みやすい時期は、食中毒の発生件数が多くなります。細菌やウイルスなど、食中毒の原因はさまざまですが、家庭での予防のポイントを紹介します。

キッチンに注目 菌が増殖しやすいのはここ!

冷蔵庫・冷凍庫の整理

庫内は常に清潔に。食材を出し入れしやすくして、扉の開閉時間を減らす

肉・魚など

傷みやすいものは、できるだけ早く冷蔵庫・冷凍庫に。肉・魚と野菜は、まな板や包丁の使い分けを

ふきん・まな板・スポンジなど

よく洗って、定期的に熱湯消毒



エコバッグ

肉や魚のドリップがつかないように、ポリ袋などに包んで入れ、定期的に洗濯を

主な食中毒

症状はいずれも腹痛、激しい下痢、嘔吐、発熱などです。

細菌性 腸管出血性大腸菌 O-157 など

生肉や加熱不十分の食材を食べて発症

発生時期 梅雨～夏に多い

ウイルス性 ノロウイルスなど

生の貝類や、感染者の手や汚物などからの二次感染

発生時期 冬に多い

寄生虫 アニサキスなど

サバ、アジ、サンマ、カツオ、サケ、イワシ、イカなどを生食（不十分な冷凍・加熱も含む）して発症

発生時期 1年中（温暖化で増加）

食中毒予防の3ポイント



清潔にして菌をつけない
調理前や、生の魚・肉・たまごを扱う前後などには、よく手洗いを。



低温で保存して増やさない
菌の増殖を防ぐため冷蔵庫・冷凍庫保存を。低温でも菌は徐々に増えるので、冷蔵庫保存でも早めに食べきる。



加熱してやっつける
ほとんどの細菌やウイルスは、加熱で死滅する。肉は中心部の色が変わるまで加熱する。

食中毒かもと思ったら...

おう吐や下痢などの症状は、原因物質を排除する身体の防御反応です。自己判断で市販の下痢止めなどを服用せず、脱水を起こさないよう水分補給しながらようすをみましょう。ただし、重症の場合や乳幼児、高齢者、身体の弱っている人は早めに受診を。



手の洗い方



きれいに洗淨
肌にもやさしい!

細菌やウイルスは、手から体内に入って増殖します。まずは正しい手洗いから。

- 1 水で手をぬらし、石けんを泡立てる
- 2 手のひらをこするよう、ていねいに洗う
- 3 手の甲に石けんをのぼすようにこする
- 4 指の間をもみながら洗う
- 5 指の先を手のひらでゴシゴシ洗う
- 6 親指をクルクルしながら洗う
- 7 手首をクルクルしながら洗う
- 8 石けんをしっかり流し、きれいなタオルなどで水をふき取る

期限表示に注目!

消費期限

・劣化しやすい食品に表示
・期限を過ぎたら食べないほうがよい

賞味期限

・比較的、傷みにくい食品に表示
・期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではない

夏のお弁当対策

自然解凍以外の冷凍食品は必ず加熱

生野菜は避ける
菌がついていることがある。ミニトマトは洗う前にへたを取り、水けをふく



食材は冷ましてから詰める

だし巻きたまご
汁気の少ない顆粒だして味付け

2日目のカレーにご注意

カレーなどのとろみがある食品は冷めにくく、室温で放置すると、菌が増えることがあります。2時間以上、食べないときは、冷めやすいように小分けして冷蔵・冷凍を。

パルシステムの食中毒対策



パルシステム商品検査センター（東京都稲城市）では、衛生指標菌や食中毒菌を調べる「微生物検査」を行っています。

検査対象：組合員と同じルートで配達された商品や、物流センターで抜きとった商品など

自主基準に適合しなかったものは、関連メーカーに連絡して原因調査と改善策を実施。その後、改善されているかどうかの確認検査を行います。万一、危害が生じるような結果が出た場合は、担当部署などへ連絡し、お届け中止や廃棄・回収などの緊急対応を行います。

*検査センターではこのほか残留薬剤や放射性物質、アレルギー検査も行っています。



輸入原料でも『国内製造』って何?

「正しい食品表示を求める市民の集い」を開催(5月28日)

日本では食品の原材料が輸入品であっても、原材料欄に「国内製造」という表記が許され、消費者の誤解を招いています。パルシステムが協力する「食品表示問題ネットワーク」は、原料原産地表示制度の改善を求めて消費者庁と意見交換しました。意見交換会には消費者、生産者、事業者など700人が参加。パルシステムからも正しい表示の必要性について意見をあげました。今後も消費者の選択の権利を守るため、正しい食品表示を求める運動を継続していきます。

参加者募集中!

「みんなで実験! 科学者になれる!」親子科学実験教室

パルシステムの商品検査センター「ばるあんしん館」で、サイダー作りや、水性ペンの色のしくみを調べる親子科学実験教室を開催します。 **参加費無料**

開催日 2024年7月26日(金) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30

場所 パルシステム商品検査センター
京王線「稲城駅」徒歩15分・JR南武線「南多摩駅」よりバスまたは徒歩20分

対象年齢 小学生(親子で参加できる方)

定員 30組(午前・午後各回15組) 応募者多数の場合は抽選

締切 7月17日(水) 12:00

検査室の見学も
できるよ



お申込みは
こちらから

