

# あらたな機能性表示制度について 上手に使おう!! 「機能性表示食品」

1. 「機能性表示食品」ってナニ者?
  - ・食品と健康(第三次機能)、制度の生い立ちと概要、トクホ等との違い
2. 「機能性表示食品制度」の中身を知ろう!!
  - ・パッケージ表示の特徴、その他の特徴、知っておいて欲しいこと
3. 役に立ちそうな「機能性表示食品」を探そう!!
  - ・情報へのアクセス、見やすいサイト、詳しく知るには



パンフレットのPDF

HP : [www.jaohfa.com](http://www.jaohfa.com)

# 自己紹介

※1979年4月 味の素(株)入社、36年間勤務、昨年6月退任

研究所・工場・支店等に勤務後、最後は**健康ケア事業**本部の技術統括



※昨年7月より「健康食品産業協議会」の事務局長



# 健康食品産業協議会の紹介

- ・目的：健康食品が正しく使われ、業界が健全に発展すること
- ・発足：業界の主要8団体の合意の元、2009年に発足した、健康食品関係の業界団体の連合会

参加団体名	会員企業数	活動主体又は活動内容
健康と食品懇話会	37社	大手食品企業
全日本健康自然食品協会	309社	自然食品の店舗販売企業
薬業健康食品研究会	33社	製薬企業
国際栄養食品協会(AIFN)	64社	規制の国際的調和推進活動
日本栄養評議会(CRN・JAPAN)	127社	素材販売企業、受託加工企業
サプリメント・エグゼクティブ会議	45社	健食制度のあり方の論議に集まった有志企業
公財日本健康・栄養食品協会	714社	保健機能食品の普及啓発 JHFA、GMP、安全性認証

(1団体はその後対外活動休止)

# 1. 「機能性表示食品」ってナニ者？

そもそも食品は健康とどんな関係にあるの？

食品中の多様な成分は体と心の健康に色々な役割を果たす



糖 質



脂 質



たんぱく質  
(アミノ酸)



ビタミン



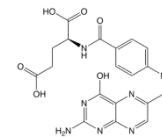
ミネラル



水分



食物繊維



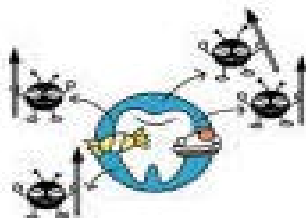
その他微量成分

色素  
香気成分  
高分子物質

エネルギーを生み出す



筋肉や骨格を作る



カラダの各機能を調整する。



美味しさを醸し出す



# 1. 「機能性表示食品」ってナニ者？

そもそも食品は健康とどんな関係にあるの？

## 食品中の多様な成分は体と心の健康に色々な役割を果たす



糖 質



脂 質



たんぱく質



ビタミン



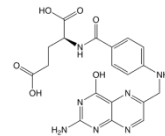
ミネラル



水分



食物繊維



その他微量成分

色素  
香気成分  
高分子物質

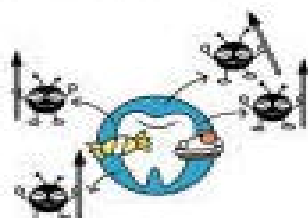
②各成分は色々な働きをする

①「栄養素」以外も色々な働き

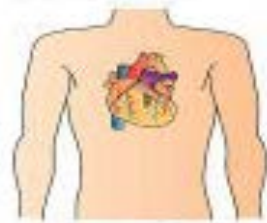
エネルギーを生み出す



筋肉や骨格を作る



カラダの各機能を調整する。



美味しさを醸し出す



# 食品の持つ3つの機能(健康に対して果たす役割)

機能	内容
<b>第一次機能(栄養面での働き)</b> 体を形作る、エネルギー源となる	カロリー、タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル等必要な栄養素を補給して <b>生命を維持</b> する機能 (不足すると欠乏症が発生し、長期に及べば死に至る)
<b>第二次機能(嗜好面での働き)</b> おいしさを醸し出し、 生きる喜びと幸せをもたらす	色、味、香り、歯ごたえ、舌触りなど、 食べた時に <b>おいしさ</b> を感じさせる機能
<b>第三次機能 (生体調節・生体防御面での働き)</b> 体の調子を整え、良くする	免疫系、分泌系、神経系、循環系、消化系等の 生体の生理統御系を調整する

## 「健康食品」は、「第三次機能」の提供を目的とした製品群

※「食事摂取基準」での摂取基準値設定の目的

- ①栄養素(第一次機能成分)の摂取不足(欠乏症状の発症)の回避
- ②生活習慣病の発症・重症化の予防(栄養素の過剰摂取の回避が中心)

※二次機能、三次機能は国の健康栄養政策には殆ど組み込まれていない

※一つの成分が一次～三次の色々な機能を持つことが多い

# 食品の第3次機能研究 ～現代的健康食品は日本発～

- **1984年**、旧文部省が特定研究「**食品機能の系統的解析と展開**」をスタート
  - 世界初の食品機能に関する概念の提案とその解析のための研究
  - 食品の一次～三次機能を網羅し、更に**病態と食品機能**、食品の劣化抑制、食品の品質変換操作、機能性食品の設計基盤までが研究対象
  - 1987年の厚生白書に**機能性食品**の概念図が示される  
「(定義)食品成分のもつ**生体防御、体調リズム調節、疾病の予防と回復**等に係わる体調調節機能を、生体に対し十分に発現できるように設計し、加工された食品であること」
- 「食品の生体調節機能の解析」に研究が引き継がれ、1992年に「食品の生体調節機能」として研究成果を出版
  - 三次機能に絞り、**生体調節因子の構造、食品成分の受容・応答の機作、細胞分化誘導の機作、生体防御の機作**、食品構造の修飾と新機能の開発をとりまとめている。
  - 機能性食品の名称を「**特定保健用食品**」とし、許可制度の実施を開始(**1991年**)
- プロジェクト第3弾「**機能性食品の解析と分子設計**」を実施、1995年に「**機能性食品の研究**」として研究成果を出版
- 農産物の機能性の解明、農産物への生体調整機能の付与、**機能性食品・農産物**の開発等を目標に**各種プロジェクトを実施・継続**

# 第3次機能成分を有する主な食品成分

## ～食品機能性研究の成果～

食品	期待される機能	関与する成分
牛乳	免疫増強	ガゼイン由来のオリゴペプチド
	カルシウム吸収促進	ガゼイン由来ホスホペプチド
	脳神経鎮静	ガゼイン由来のオピオイドペプチド
	血圧降下	ガゼイン由来のオリゴペプチド
	抗感染（抗菌）	ラクトフェリン
米	抗酸化	ガンマオリザノール
	抗感染（抗菌）	オリザシスタチン
	血圧降下	γ-アミノ酪酸
小麦	免疫増強	リポ多糖類
	抗アレルギー	グルテン由来のハプテンペプチド
	脳神経鎮静	グルテン由来のエキソルフィン
大豆	インシュリン作用増強	グリシニン
	がん予防、脂質代謝改善	イソフラボン
	血圧降下	グリシニン由来のオリゴペプチド
茶	抗アレルギー	ポリフェノール類
	抗酸化	ポリフェノール類
	がん予防	ポリフェノール類

食品	期待される機能	関する成分
野菜	がん予防	β-カロチン、アスコルビン酸、糖蛋白質
	免疫増強	野菜（抽出物）
	メラニン産生抑制	高分子成分、クロロゲン酸
柑橘類	抗酸化	ポリフェノール類
	がん予防	アスコルビン酸、オーラプテン、β-クリプトキサンチン
ゴマ	抗酸化	セサミノール
	脂質代謝改善	ゴマセサミン
	肝機能改善	ゴマセサモリン
エビ、カニ	免疫増強	キチン
	血圧降下	キトサン
シイタケ	免疫増強	β-1,3-グルカン
納豆	カルシウム吸収促進	メナキノン7（ビタミンK2）
トウガラシ	アドレナリン分泌	カプサイシン
青魚	抗血栓	エイコサペンタエン酸

Source:「農林水産省研究開発レポート No.4」

これら成果の活用を目的に近代的な「健康食品」がスタート



# 栄養学の権威の最近のご発言

## 2014/9/7専門職の食と栄養セミナー 健康寿命を延ばすメタボ&ロコモ対策

(味の素後援)

中村 丁次 先生  
日本栄養士会名誉会長  
神奈川県立保健福祉大学学長



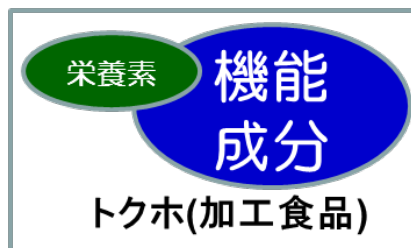
## 栄養学のできたこと、できていないこと

- ・栄養学がやってきたことは、栄養欠乏症を予防し、命をつなぐことを可能にしたことだけ
- ・全ての人々が、健康に、幸せで、長寿を全うできる方法を示していない

## 栄養素と機能性成分

- ・**栄養素**：特異的な欠乏症が発生し、長期に及べば死に至る。エネルギーや生体成分になる
- ・**機能性成分**：エネルギーや生体成分ではないが、消化・吸収・代謝を調節しリスクを減少する

人間は、必須**栄養素**のみならず多様な**機能成分**や薬物成分を、食事・栄養剤・投薬等さまざまな方法で獲得し、**健康を維持・増進**している。



サプリメント

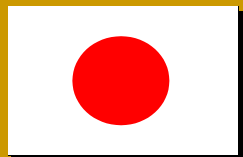
健康寿命の延伸：一人ひとりに適した活用が必要

# 1. 機能性表示食品ってナニ者?

この制度が生まれた経緯

## 法律では「健康表示」はどうなってる?

- 健康に関する効果効能を言えるのは医薬品だけ
- 食品は健康に関する効果効能は言えない となっている



**食 品**

**【(いわゆる)健康食品】**

- ・法的定義はない
- ・健康表示は不可

**医薬品**

- ・医療用医薬品
- ・一般用医薬品

**医薬部外品**

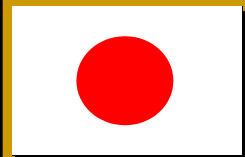
# トクホと栄養機能食品の誕生

食品機能性研究の成果が出てきたので、  
例外的に健康に対する効果を言える制度

→ 保健機能食品(特定保健用食品と栄養機能食品)

1991年

2001年



## 食品

### 【保健機能食品】

#### 【特定保健用食品】

- ・保健の機能を表示可
- ・個別許可型



#### 【栄養機能食品】

- ・栄養成分の機能表示が可
- ・規格基準型
- ・ビタミン、ミネラル

### 【(いわゆる)健康食品】

- ・法的定義はない
- ・健康表示は不可

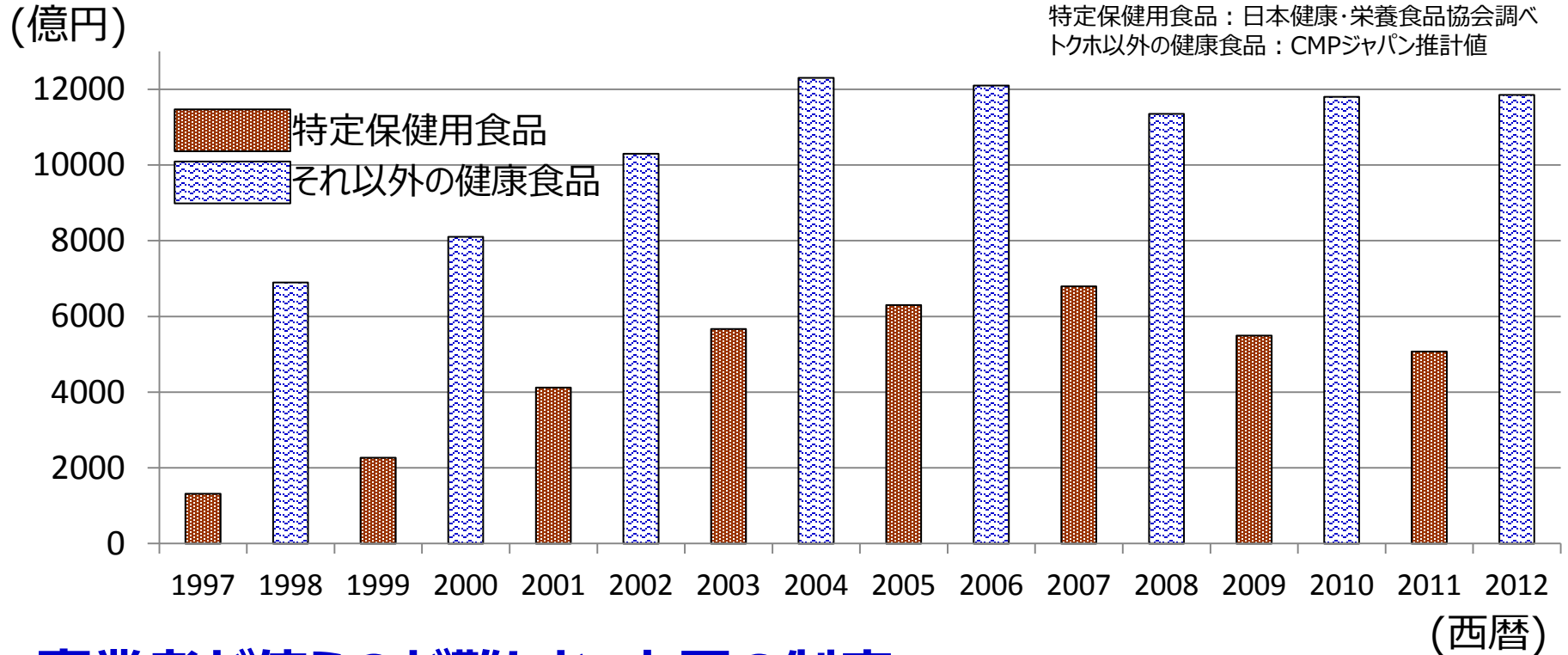
## 医薬品

- ・医療用医薬品
- ・一般用医薬品

### 医薬部外品

# ところがフタを開けてみると・・・

## いつまでたっても「いわゆる健康食品」はトクホの2倍の市場

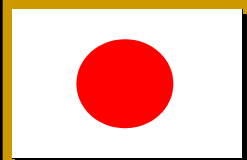


### 事業者が使うのが難しかった国の制度

- ・トクホ：臨床試験費用、許可までの時間、表示の自由度
- ・栄養機能食品：成分の種類、表示できる範囲(第一次機能に制限)

# 機能的表示食品の誕生：2015年4月スタート

- ・2013年度「規制改革実施計画」で創設決定
- ・保健機能食品に「機能的表示食品」を追加  
(特定保健用食品、栄養機能食品に機能的表示食品がプラス)



## 食品

### 【保健機能食品】

#### 【特定保健用食品】

- ・保健の機能的表示可
- ・個別許可型



#### 【栄養機能食品】

- ・栄養成分の機能的表示可
- ・規格基準型
- ・ビタミン、ミネラル

#### 【機能的表示食品】

- ・保健の機能的表示可
- ・企業の自己責任、届出制

#### 【(いわゆる)健康食品】

- ・法的定義はない
- ・保健の機能的表示不可

## 医薬品

- ・医療用医薬品
- ・一般用医薬品

### 医薬部外品

# 1. 「機能性表示食品」ってナニ者? トクホや栄養機能食品との違い

## 機能性表示食品の定義と概要

### ① 「機能性表示食品」を規定するもの

#### ➤ 食品表示法(法律)(2015.4.1施行)

[http://www.caa.go.jp/foods/pdf/130628\\_houritsu.pdf](http://www.caa.go.jp/foods/pdf/130628_houritsu.pdf)

#### ➤ 食品表示基準(内閣府令)(2015.4.1施行) 第2条の10

[http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150320\\_kijyun.pdf](http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150320_kijyun.pdf)

「機能性表示食品」の定義(文言には若干の変更と省略を加えてある)

- ①対象は疾病に罹患していない者。但し未成年者、妊産婦、妊娠を計画している者、授乳婦を除く。
- ②機能性関与成分によって健康の維持及び増進に資する特定の保健の目的(疾病リスクの低減に係るものを除く。)が期待できる旨を科学的根拠に基づいて容器包装に表示をする食品。但し、特別用途食品、栄養機能食品、アルコールを含有する飲料、栄養素の過剰摂取に繋がる食品は除く。
- ③表示内容、事業者に関する基本情報、安全性及び機能性の根拠に関する情報、生産・製造及び品質の管理に関する情報、健康被害の情報収集体制等を販売日の六十日前までに消費者庁長官に届け出たもの。

#### ➤ 機能性表示食品の届出等に関するガイドライン(2015.3.30公表)

[http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150330\\_guideline.pdf](http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150330_guideline.pdf)

#### ➤ 食品の新たな機能性表示制度に関する検討会報告書(2014.7.30公表)

[http://www.caa.go.jp/foods/pdf/140730\\_2.pdf](http://www.caa.go.jp/foods/pdf/140730_2.pdf)

## ②「機能性表示食品」の条件：以下の要件を満たす製品

- A) 対象となる者：疾病に罹患していない者(健康な人)。  
(未成年者、妊産婦、妊娠を計画している者、授乳婦は対象外)
- B) 対象となる食品：健康の維持・増進が期待できること、を科学的根拠に基づいて容器包装に表示をする食品。  
(特別用途食品、栄養機能食品、アルコール飲料、栄養の過剰摂取に繋がる食品は除く)
- C) 対象となる成分：有効成分が特定できていること、「食事摂取基準」で基準が定められている栄養素ではないこと。
- D) 消費者庁長官への届出：  
主な届出内容：表示、事業者に関する基本情報、安全性及び機能性の根拠、生産・製造及び品質の管理法、健康被害の情報収集体制 等  
いつまでに：販売の六十日前まで

### ③「機能性表示食品」の対象：「サプリメント」「加工食品」「**生鮮食品**」



本品には、β-クリプトキサンチンが含まれています。β-クリプトキサンチンは骨代謝のはたらきを助けることにより、骨の健康に役立つことが報告されています。

ミカミかん



本品には大豆イソフラボンが含まれます。大豆イソフラボン骨の成分を維持する働きによって、骨の健康に役立つことが報告されています。

大豆イソフラボン子大豆もやし



本品にはメチル化カテキン（エピガロカテキン-3-O-（3-O-メチル）ガレート）が含まれます。メチル化カテキンは、ハウスダストやほこりなどによる目や鼻の不快感を軽減することが報告されています。

べにふうき緑茶ティーバッグ

みかんと緑茶は農水省傘下の農林水産技術会議が科学的根拠をHPで公開

<http://www.s.affrc.go.jp/docs/kinousei/kinkyuutaiauSR.htm>



# ④届出完了状況(2016/2/10時点) 届出完了216件、うち取下げ2件

製品形状	件数
サプリメント	111
加工食品	100
生鮮品	3
<b>計</b>	<b>214</b>

〈最近の15品〉



(①～③はそれぞれの内、それぞれの間で重複もある)

①健康機能	件数
整腸	31
皮下脂肪	15
ストレス	5
睡眠	9
記憶力	4
疲労	4
血流・体温維持	2
筋肉維持	2
ハウスダスト対策	2

②対象部位	件数
肌	16
目	26
鼻	2
肝臓	1
腹	22
ひざ	7
骨	7
足	2

③検診指標	件数
肝機能	1
BMI	21
体脂肪	11
内臓脂肪	36
中性脂肪	35
コレステロール	11
血糖値	22
血圧	16

# 特定保健用食品(トクホ)の定義と概要



「トクホ」の定義 「健康増進法」に規定

- 健康への効果を表示する場合は、**申請書**を提出し、総理大臣の**許可**を受ける。
- 申請内容**(抜粋)：商品名、原料配合、製造方法、成分分析表、**表示の内容**、**健康の維持増進が図られる理由**、摂取目安量、摂取上の注意事項

表示概要	保健機能成分(関与成分)の例
お腹の調子を整える	イソマルトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、ポリデキストロース、キシロオリゴ糖、グアーガム分解物、難消化性デキストリン、ビール酵母由来の食物繊維、フラクトオリゴ糖、ポリデキストロース、ラクチュロース、大豆オリゴ糖、乳果オリゴ糖、ビフィズス菌
血圧が高めの方に適する	カゼインドデカペプチド、かつお節オリゴペプチド、サーデンペプチド、ラクトトリペプチド、杜仲葉配糖体
コレステロールが高めの方に適する	キトサン、サイリウム種皮由来の食物繊維、植物ステロール、リン脂質結合大豆ペプチド、植物スタノールエステル
血糖値が気になる方に適する	L-アラビノース、グアバ葉ポリフェノール、難消化性デキストリン
ミネラルの吸収を助ける	CCM(クエン酸リンゴ酸カルシウム)、CPP、フラクトオリゴ糖
食後の血中の中性脂肪を抑える	ジアシルグリセロール、グロビン蛋白分解物
虫歯の原因になりにくい	マルチトール、パラチノース、茶ポリフェノール、還元パラチノース
歯の健康維持に役立つ	カゼインホスホペプチド-非結晶リン酸カルシウム複合体、キシリトール、マルチトール、リン酸一水素カルシウム、
体脂肪がつきにくい	ジアシルグリセロール、ジアシルグリセロール植物性ステロール
骨の健康が気になる方に適する	大豆イソフラボン、乳塩基性タンパク質

# 栄養機能食品の概要

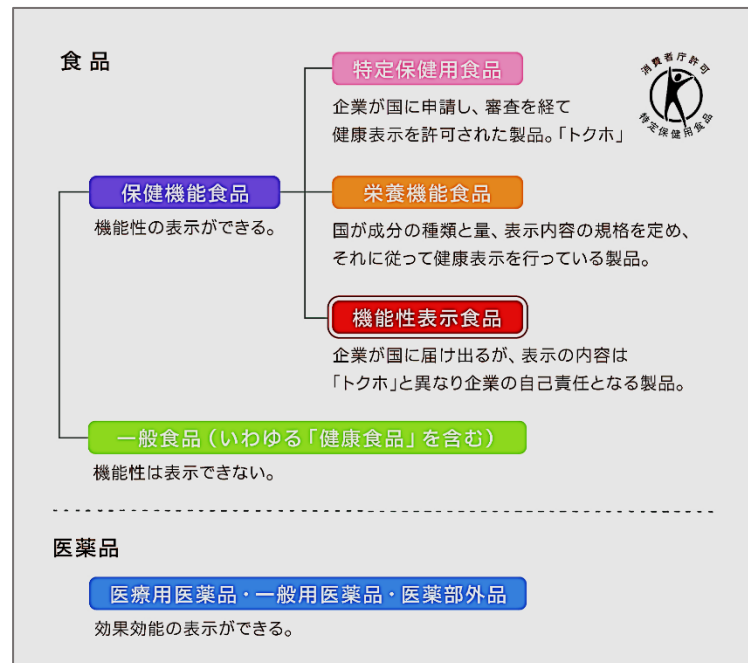
国が定める規格基準(上限値、下限値、注意表示等)に従えば、下記の表示ができる。

成分	表示内容
n-3系脂肪酸	n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。
亜鉛	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。 亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。 亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。
カリウム	カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。
カルシウム	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
鉄	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。
銅	銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。
マグネシウム	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。 マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。
ナイアシン	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
パントテン酸	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビオチン	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンA	ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。 ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB1	ビタミンB1は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB2	ビタミンB2は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB6	ビタミンB6は、たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB12	ビタミンB12は、赤血球の形成を助ける栄養素です。
ビタミンC	ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。
ビタミンD	ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。
ビタミンE	ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンK	ビタミンKは、正常な血液凝固能を維持する栄養素です。
葉酸	葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。

# 日本の健康表示制度のまとめ

## トクホ、栄養機能食品、機能性表示食品の共通点と相違点

- 安全性と有効性の科学的根拠を持ち、健康にどう役立つかをパッケージに記載。  
(この3種類以外の食品は表示できない)
- それぞれパッケージに「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」と記載。
- 特定保健用食品：企業が申請、国が審査の上、表示を許可。申請情報は非開示。
- 機能性表示食品：企業が届出、その上で自己責任で表示。届出情報を開示。
- 栄養機能食品：国の規格基準に従って表示。申請や届出は不要。



# 表示をしていない製品は皆インチキか

(トクホ、栄養機能食品、機能性表示食品以外の製品)

前掲(p15) ②「機能性表示食品」の条件：以下の要件を満たす製品

C) 対象となる成分：有効成分が特定できていること、「食事摂取基準」で基準が定められている栄養素ではないこと。

		有効成分が明確 食事摂取基準への成分の掲載が		有効成分特定困難 (植物の抽出物など)
		なし	あり	
有効性データ ヒトでの	あり	○	×	×
	なし	×	×	×

科学的根拠あり

機能性表示食品制度に乗っていない

※消費者庁「機能性表示食品制度における能性関与成分の取扱い等に関する検討会」にて  
検討開始 第一回:1月22日、第二回:2月16日、今秋にとりまとめ

[http://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/other/kinousei\\_kentoukai.html](http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/other/kinousei_kentoukai.html)

## 2. 「機能性表示食品制度」の中身を知ろう!!

# パッケージ表示の特徴



パッケージの主要面に  
「機能性表示食品」

届出番号  
A42 等

# 健康にどのように役立つかの表示 (消費者庁長官への「届出表示」)

## 各種の注意表示

- ① バランスのとれた食生活を
- ② 「機能性表示食品」は薬ではない
- ③ 対象は健康な人
- ④ 病気の人や薬を服用している人は医師や薬剤師に相談を

- アミノ酸は筋肉・皮膚などヒトの身体の組織をつくるたんぱく質を構成している大切な成分で、生体内で重要な役割を担っています。
- “グリシン”はアミノ酸のひとつで、天然の食品にも広く含まれ、特にホタテなどの魚介類に多く含まれます。

### 睡眠アミノ酸“グリシン”について

味の素㈱は100年にわたるアミノ酸研究の結果、睡眠アミノ酸“グリシン”を摂取することで、すみやかに深睡眠(徐波睡眠ともいわれる)をもたらすことを見いだしました(特許第4913410号取得)。

●届出表示:本品には“グリシン”が含まれており、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上(熟眠感の改善、睡眠リズムの改善)や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。

●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●乳幼児の手の届かないところに保管してください。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●摂取上の注意:多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む)及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。●疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。●体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

ミシン目を  
押し切ってください。

開け口

「グリナ。」は睡眠アミノ酸  
“グリシン”が主成分の、ぐっすりとした眠りと  
さわやかな目覚めをサポートする  
味の素®のサプリメントです。

1日摂取目安あたりの機能性関与成分の含有量

本品には、機能性関与成分“グリシン”が3.0g含まれます。  
本品に関する詳しい情報はこちら [グリナ機能情報](http://amino.ajinomoto.co.jp/glyna) で 検索  
<http://amino.ajinomoto.co.jp/glyna>

摂取の方法及び  
1日あたりの  
摂取目安量

1日1本を目安に、就寝前、  
水などと一緒に、そのまま  
お召し上がりください。  
※スティック開封後は、お早めにお召し上がりください。



包装材料の材質

箱：P(紙)、M(アルミ箔)  
スティック：PE(ポリエチレン)、  
M(アルミ箔)

※リサイクルは、お住まいの自治体の  
定める方法に従ってください。

お客様へ  
ご注文・お問合せ先：味の素KK健康ケアお客様係  
年中無休  
0120-324-324 9:00~21:00  
[www.ajinomoto-kenko.com](http://www.ajinomoto-kenko.com)  
ご意見・ご感想もお待ちしております。  
AJINOMOTO.

QR



賞味期限

どれくらいの量の機能性関与成分が摂取できるかがわかる

一日あたりの摂取目安量や摂取方法  
※この表示を守って使用して下さい。

企業の問い合わせ先  
※質問があったら気軽に問い合わせを



## 2. 「機能性表示食品制度」の中身を知ろう!!

# この制度の特徴イロイロ

1. メーカーや生産者が消費者庁へ届け出た“科学的な根拠”など色々な情報が、消費者庁のホームページで公開されている。

[http://www.caa.go.jp/foods/todoke\\_1-25.html](http://www.caa.go.jp/foods/todoke_1-25.html)

届出番号	商品名	有識者等向け公開情報			
		一般向け公開情報	基本情報	機能性情報	安全性情報
A26	計圧サポート	 [PDF:82KB]	 [PDF:1.2MB]	 [PDF:921KB]	 [PDF:690KB]
A27	めばえ	 [PDF:280KB]	 [PDF:1.6MB] *	 [PDF:1.7MB] *	 [PDF:646KB]
A28	テアニン	 [PDF:434KB] *	 [PDF:1.5MB]	 [PDF:1.7MB]	 [PDF:660KB] *
A29	ディアナチュラルゴールドグルコサミン	 [PDF:184KB]	 [PDF:491KB]	 [PDF:602KB]	 [PDF:314KB]
A30	ブルーベリー黒酢	 [PDF:129KB]	 [PDF:5.0MB] *	 [PDF:360KB] *	 [PDF:270KB]
A31	アサイー黒酢	 [PDF:129KB]	 [PDF:2.0MB] *	 [PDF:365KB] *	 [PDF:241KB]

# ①一般向け公開情報のポイント

別紙様式（1）

販売しようとする機能性表示食品の科学的根拠等に関する基本情報  
（一般消費者向け）

商品名	「グリナ。」
食品の区分	<input checked="" type="checkbox"/> 加工食品（ <input checked="" type="checkbox"/> サプリメント形状、 <input type="checkbox"/> その他）、 <input type="checkbox"/> 生鮮食品
機能性関与成分名	グリシン
表示しようとする機能性	本品には“グリシン”が含まれており、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上（熟眠感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。
届出者名	味の素株式会社
本資料の作成日	2015年5月14日
当該製品が想定する主な対象者（疾病に罹患している者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を除く。）	熟眠感のある満足度の高い睡眠と爽快感のある目覚めを得て、毎日を元気に過ごしたいと思っている方

機能性関与成分

グリシン

機能性表示

本品には“グリシン”が含まれており、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上（熟眠感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。

届出者

味の素株式会社

主な対象者

熟眠感のある満足度の高い睡眠と爽快感のある目覚めを得て、毎日を元気に過ごしたいと思っている方

## 1. 安全性に関する基本情報

### （1）安全性の評価方法

- 届出者は当該製品について、
- 食経験の評価により、十分な安全性を確認している。
  - 安全性に関する既存情報の調査により、十分な安全性を確認している。
  - 安全性試験の実施により、十分な安全性を確認している。

※複数選択可

### （2）当該製品の安全性に関する届出者の評価

本製品は2005年より日本で販売され、これまで約7,300万食以上販売しておりますことから、十分な食経験があります。これまでに、製品が原因と判断できる問題は報告されていません。

本製品の機能性関与成分であるグリシンは、体を構成するタンパク質をつくる20種類のアミノ酸の1つで、ホタテ等の魚介類に多く含まれている栄養素です。日本人の成人1日あたりのタンパク質の摂取量は男性76g、女性63g（平成25年国民健康栄養調査）であり、食事からもグリシンは摂取されています。また、食品添加物としても広く利用されている成分です。

安全性に関する情報(要約)

（3）摂取する上での注意事項（該当するものがあれば記載）

医薬品と機能性関与成分の相互作用については、統合失調症の治療薬であるクロザピンとグリシン 1 日 30g の併用で統合失調症を患っている方の症状が悪化することがあるとの報告がありますが、本製品の 1 日摂取目安量との間には、10 倍量の開きがあることから、通常の摂取量では相互作用が発生する可能性は低いと判断し、摂取する上での問題は無いと考えます。

2. 生産・製造及び品質管理に関する基本情報

味の素グループ独自の品質保証システムに基づき、生産・品質管理を行っています。独自の品質保証システムは、品質マネジメントシステムの国際規格 ISO9001、食品衛生の管理基準の一つである HACCP や、適正に製造するための各種 GMP などの製造の管理基準を基本骨格とし、そこに味の素グループ独自の考え方や基準を付加して構成されており、味の素グループ品質方針、品質保証規程、品質保証規則、品質基準およびそれぞれの組織で定めたルールで運用されています。なお、製造施設での国内 GMP、海外 GMP、HACCP、ISO22000、FSSC22000 の認証はありません。

3. 機能性に関する基本情報

（1）機能性の評価方法

- 届出者は当該製品について、
- 最終製品を用いた臨床試験（人を対象とした試験）により、機能性を評価している。
  - 最終製品に関する研究レビュー（一定のルールに基づいた文献調査（システムティックレビュー））で、機能性を評価している。
  - 最終製品ではなく、機能性関与成分に関する研究レビューで、機能性を評価している。

※複数選択可

（2）当該製品の機能性に関する届出者の評価

最終製品を用いた論文 2 報についての評価

ア 標題

- 1) Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes.  
グリシンの就寝前の摂取で、すみやかに自然な深い睡眠に入り、睡眠の質が改善されることが脳波測定でわかりました。
- 2) The effects of glycine on subjective daytime performance in partially sleep-restricted healthy volunteers.  
睡眠を制限した健康なヒトにおいて、グリシンの就寝前の摂取で日中の作業効率の改善が認められることがわかりました。

イ 目的

- 1) 日常の睡眠に問題を感じている男女において、就寝前にグリシン 3g または対照食を摂取した場合を比較して、睡眠の質が改善するか、また、

摂取する上での留意点  
(薬との相互作用などがあれば)

生産や品質管理の情報

機能性の科学的根拠に関する情報  
(要約)

## ②有識者向け公開情報／基本情報のポイント

別紙様式 (Ⅶ) -1

商品名：「グリナ®」

「表示見本」の  
次のページ

食品関連事業者に関する基本情報

届出者の氏名 (法人にあっては名称及び代表者)	味の素株式会社 代表取締役社長 <b>伊藤雅俊 西井孝明 (取締役社長交代により変更)</b>
届出者の住所	
製造者の氏名(製造所又は加工所の名称)及び所在地 ※複数ある場合、全てを記載	名称：味の素パッケージング株式会社関西工場 所在地：大阪府高槻市下田部町二丁目7番1号 ②包装 名称：味の素パッケージング株式会社関東工場 所在地：神奈川県川崎市川崎区中瀬一丁目1番2号
消費者対応部局(お客様相談室等)の連絡先 (電話番号等)	フリーダイヤル 0120-324-324
情報開示するウェブサイトのURL	<a href="http://amino.ajinomoto.co.jp/glyna">http://amino.ajinomoto.co.jp/glyna</a>
部局	味の素株式会社 ウェルネス事業部

質問の問い合わせ先

企業のHP

別紙様式 (Ⅶ) -2

商品名：「グリナ®」

使っていて体調が  
おかしくなった時の連絡先

健康被害の情報収集体制

健康被害の情報の対応 窓口部署名等	味の素 KK 健康ケアお客様係
電話番号	0120-324-324
ファックス番号	0120-324-317
電子メール	<a href="mailto:support@ajinomoto-kenko.com">support@ajinomoto-kenko.com</a>
その他	<a href="http://www.ajinomoto-kenko.com/">http://www.ajinomoto-kenko.com/</a>
連絡対応日時 (曜日、時間等)	フリーダイヤル受付時間 9:00-21:00 (年中無休) ファックス、電子メール受付 24時間 (年中無休)

最初のページ

2. 3種類の“科学的な根拠”の示し方がある。どれを使っているかは、表示を見ればわかる。

①製品を用いた臨床研究

②製品の臨床研究論文を用いた研究レビュー(システマティックレビュー)

③成分の臨床研究論文を用いた研究レビュー(システマティックレビュー)

※臨床研究：成分や食品を人が摂取した時に、健康状態にどんな影響を及ぼすかを評価する研究。

※動物実験や試験管レベルの実験だけでは、人に本当に効果があるかどうかは確証が持てない。

①は自分で行わねばならず、費用と時間がかかる。トクホはこれだけ。

②③は既存の他人の研究もネタとして使える。但し行うには高度な専門知識が必要。

① **製品**を用いた**臨床研究**

② **製品**の臨床研究論文を用いた**研究レビュー**(システマティックレビュー)

③ **成分**の臨床研究論文を用いた**研究レビュー**(システマティックレビュー)

【パッケージ表示での見分け方】

①「本品には **A (成分名)**が含まれるので、**B の機能**があります。」

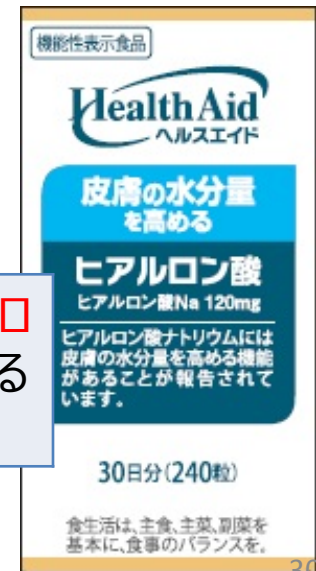
②「本品には **A**が含まれ、**B の機能**があることが報告されています。」

③「本品には **A**が含まれます。**A**には **B の機能**があることが報告されています。」



本品には“**グリシン**”が含まれており、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上や、……の向上に役立つ**機能**があります。

本品には**ヒアルロン酸ナトリウム**が含まれます。**ヒアルロン酸ナトリウム**には**皮膚の水分量**を高める**機能**があることが報告されています。



① **製品**を用いた**臨床研究**

② **製品**の臨床研究論文を用いた**研究レビュー**(システマティックレビュー)

③ **成分**の臨床研究論文を用いた**研究レビュー**(システマティックレビュー)

ではどれが良いの？ 一長一短あり、一概には言えない。

**製品**：そのものズバリ。

**成分**：食品(製品)中の他の成分や剤型の影響が出る場合がある。

**臨床研究**：そのものでの研究だから製品としての信頼性は高い。  
だが往々にしてデータが少ない。

**研究レビュー**：過去の関係論文を沢山集めて、多くのデータから総合的に評価するのが基本。研究としての信頼性は高い。だが論文が意外と集まらないことがある。

### 3. 製品によって、3種類の“健康に対する効果の出方”がある。

- ① 体の機能を維持または改善する
  - ・肌のうるおい
  - ・見る力
  - ・おなかの調子
  
- ② 一時的な体調の変化を改善する
  - ・精神的なストレス
  - ・睡眠の質
  - ・身体的な疲労感
  - ・目や鼻の不快感
  
- ③ 簡単な検査で測定できる指標を維持または改善する
  - ・BMI、体脂肪率、内臓脂肪量
  - ・血中中性脂肪、血中コレステロール
  - ・血糖値、血圧



## 2. 「機能性表示食品制度」の中身を知ろう!!

# イロイロな角度から理解するためのQ&A

Q 「機能性表示食品」さえ摂っていれば健康体でいられる？

A ×

解説 健康的な生活の基盤は、

- ・バランスの良い食生活
- ・適度な運動と休養
- ・たばこを控える、お酒はほどほどに など。

これらを疎かにしては健康は維持できません。

これらを実践した上でさらにもっと、という時に検討を。

Q 「機能性表示食品」は誰にでも同じように働く？

A ×

解説 機能性の出方には**個人差**があります。

体質に合わないこともありますので、調子が悪くなったら**摂取を止め、医師に相談**して下さい。

また、パッケージ記載の連絡先まで**連絡**して下さい。

商品名：「グリナ®」 **(有識者向け公開情報／基本情報のp2)**

健康被害の情報収集体制

健康被害の情報の対応 窓口部署名等	味の素 KK 健康ケアお客様係
電話番号	0120-324-324
ファックス番号	0120-324-317
電子メール	<a href="mailto:support@ajinomoto-kenko.com">support@ajinomoto-kenko.com</a>
その他	<a href="http://www.ajinomoto-kenko.com/">http://www.ajinomoto-kenko.com/</a>
連絡対応日時 (曜日、時間等)	フリーダイヤル受付時間 9:00-21:00 (年中無休) ファックス、電子メール受付 24 時間 (年中無休)

# Q 「機能性表示食品」はすぐに効果が出るの？

A ×

解説 働き方は一般的にマイルドです。効果実感の個人差もあります。血糖値などのように、体感の持てない作用領域もあります。

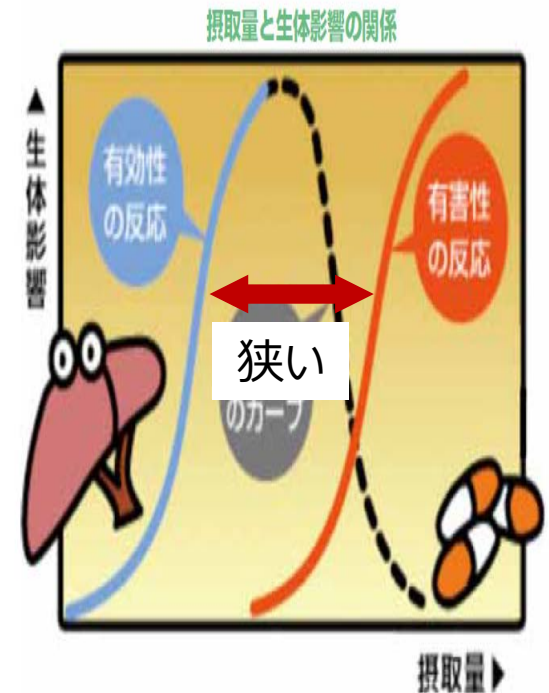
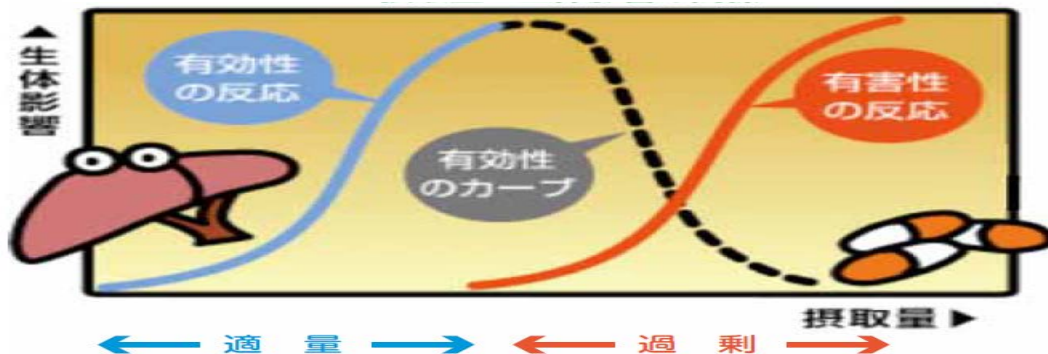
- ・初めて買う前に・・・広告だけでなく、消費者庁や企業のホームページの情報を良く確かめて下さい。
- ・しばらく使ってみて・・・ご自身の健康状態を見極め、続けるかどうか判断して下さい。

## 薬のイメージ

- ・効き方がシャープで強い
- ・副作用と隣り合わせ

## 「機能性表示食品」等のイメージ

- ・効果がマイルド

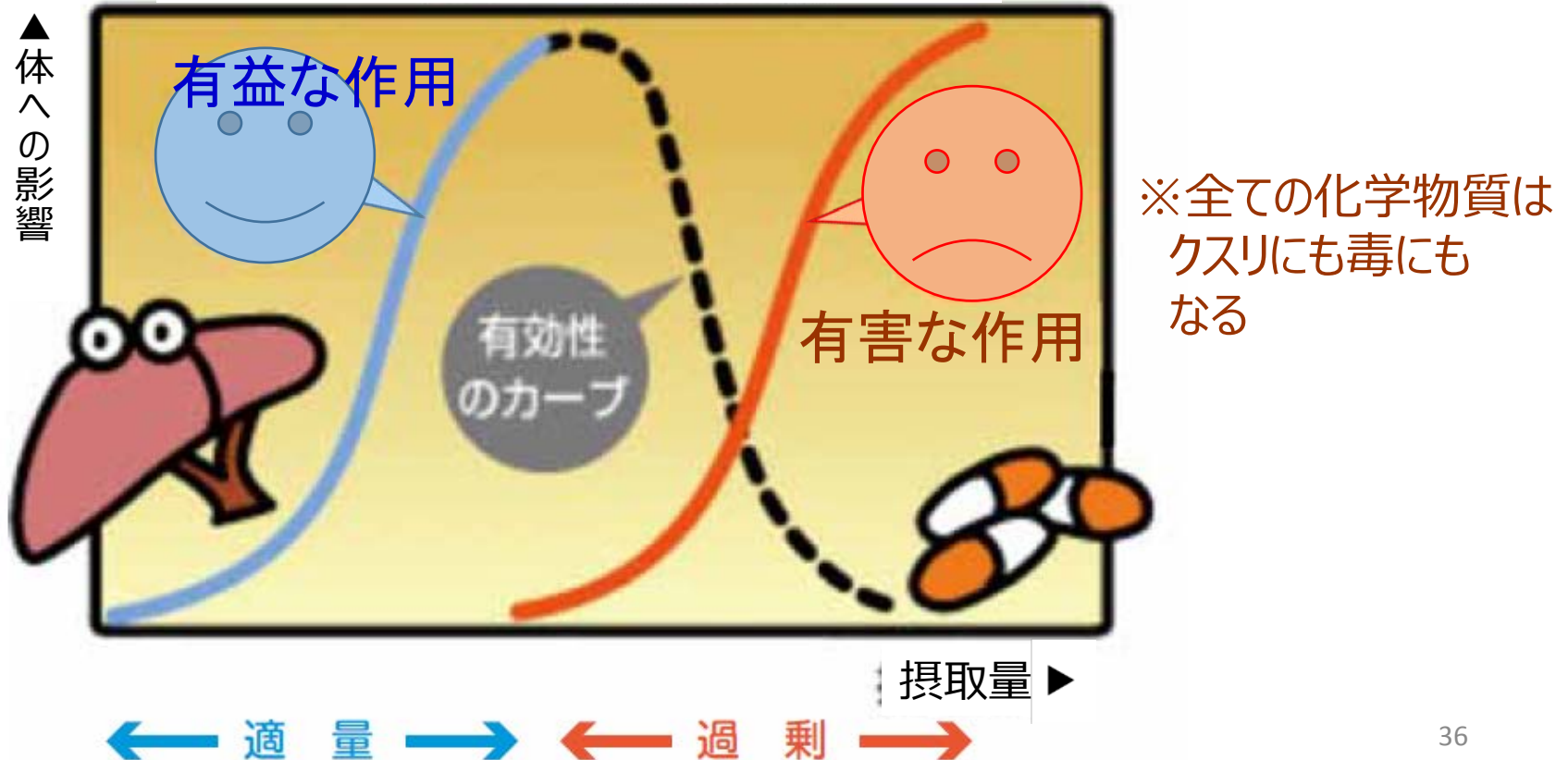


Q 「機能的表示食品」はたくさん摂るほど体に良い？

A ×

解説 たくさん摂れば、より健康が増進する訳ではありません。  
逆に健康を害する危険性を生じる場合があります。  
摂取目安量を守って下さい。

摂取量と体への影響の一般的な関係



## Q 「機能性表示食品」と薬を一緒に飲んでもよいの？

A ダメな場合もあります。

解説 薬との相互作用が知られている場合は消費者庁や企業のホームページに掲載されていますのでご覧下さい。

現在薬を服用している方は、医師や薬剤師にご相談下さい。  
成分によっては薬の効果を弱め、または強め、健康に悪影響が出る場合があります。

### 食品成分と医薬品の相互作用の主な事例

健康食品に添加されている成分		医薬品成分	影響	健康食品に添加されている成分		医薬品成分	影響
ビタミン類	ビタミンB6	フェニトイン（抗てんかん薬）	薬効の減弱	ミネラル類	カルシウム	活性型ビタミンD3製剤（骨粗鬆症薬）	腸管からのカルシウム吸収を促進
	葉酸	葉酸代謝拮抗薬（抗がん剤）	薬効の減弱			ジギタリス製剤（心不全治療薬）	薬効の増強
		フルオロウラシル、カペシタピンなど（抗がん剤）	薬効の増強			ビスホスホネート系製剤（骨粗鬆症薬） テトラサイクリン系抗菌剤（抗生物質） ニューキノロン系抗菌薬など（抗生物質）	薬効の減弱
	ビタミンK（青汁、クロレラを含む）	ワルファリン（抗凝固剤）	薬効の減弱		マグネシウム	テトラサイクリン系抗菌剤（抗生物質） ニューキノロン系抗菌薬など（抗生物質） ビスホスホネート系製剤など（骨粗鬆症薬）	薬効の減弱

厚労省パンフ「健康食品による健康被害お未然防止と拡大防止に向けて」p10参照  
[http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/pamph\\_healthfood\\_a.pdf](http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/pamph_healthfood_a.pdf)

Q 「機能性表示食品」やその他の健康食品で病気が治る?

A 病気を治すためのものではありません。

解説 これらはいくまで健康の維持増進が目的です。

中にはまだ病気の治療効果を暗示するような広告もありますが、信用しないで下さい。病気はお医者さんにかかったり、薬を飲んだりして治しましょう。

Q 体験談がたくさん載っているから効きそう?

Q 専門家や有名人が広告しているから良さそう?

A これらは有効性や品質を保証するものではありません。

解説 これらは科学的な根拠にはなりません。パッケージの表示等を良くチェックして利用の判断をして下さい。

## エビデンスの基準（レベル）

- I システマティックレビュー／メタアナリシス
- II 1つ以上のランダム化比較試験による
- III 非ランダム化比較試験による
- IV<sub>a</sub> 分析疫学的研究（コホート研究）
- IV<sub>b</sub> 分析疫学的研究（症例対照研究、横断研究）
- V 記述研究（症例報告やケース・シリーズ）
- VI 患者データに基づかない、専門委員会や専門家個人の意見

Q 「機能性表示食品」やその他の健康食品の上手な選び方は？

A1 色々な情報を調べながら、自分は何を期待するのか、期待に合いそうな製品はどれなのか、をよく考える。

A2 その際、情報の信憑性や限界を良く見極める。

例：○○成分タップリ!! 申込み殺到!! 人気沸騰!!

→ 具体的な数値がなかったり、根拠が示されていないものは疑う。

○○万人が愛用!! 使用者の○○%が満足!!

→ 注釈をよく見て、ホントに凄いのかを確かめる。

体験談(CMも友人の勧めも)

→ 体験談自体は嘘でなく事実であっても、個人差の大きさはわからない。  
自分に効くという保証は大きくない。

Q 「機能性表示食品」やその他の健康食品の上手な使い方は？

A1 試しに使ってみて、体調の変化を確かめる。調子が悪くなったらすぐに止める。

A2 暫く(1~3ヶ月)使ってみて、期待に合っているかどうか判断する。期待に合っていないならば止める。

### 3. 役に立ちそうな「機能性表示食品」を探そう!!

#### STEP 1

## どんな製品があるか、ネットで調べる

消費者庁のサイトに全ての「機能性表示食品」の一覧表があります

消費者庁 届出一覧表 エクセル

検索

[www.caa.go.jp/foods/docs/ichiran.xls](http://www.caa.go.jp/foods/docs/ichiran.xls)

※エクセルが開きます

届出一覧表							
届出番号	届出日	商品名	届出者	食品の区分 1 サプリ 2 その他加工 3 生鮮	機能性関与成分名	表示しようとする機能性	変更履歴
A1	H27.4.13	ナイスリムエッセンス ラクトフェリン	ライオン株式会社	1	ラクトフェリン	本品にはラクトフェリンが含まれるので、内臓脂肪を減らすのを助け、高めのBMIの改善に役立ちます。	(H27.6.15)一般向け公開情報を機能性情報の追加に伴い変更 (H27.6.15)機能性情報の添付論文に情報を追加
A2	H27.4.13	食事の生茶	キリンビバレッジ株式会社	2	難消化性デキストリン	本品には難消化性デキストリン(食物繊維)が含まれます。難消化性デキストリンは、食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させるとともに、糖の吸収をおだやかにするため、食後の血中中性脂肪や血糖値の上昇をおだやかにすることが報告されています。さらに、おなかの調子を整えることも報告されています。本品は、脂肪の多い食事を摂りがちな方、食後の血糖値が気になる方、おなかの調子をすっきり整えたい方に適した飲料です。	
						本品には難消化性デキストリン(食物繊維)が含まれます。難消化性デキストリンは、食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させるとともに、糖の吸収をおだやかにするため、	(H27.5.8)基本情報に表示見本を別途追加

「届出番号」を控えておく



# STEP 2

# 気になる製品を、ネットで調べる

## やり方 その1 消費者庁のサイトで調べる

消費者庁 機能性表示食品 届出

検索

[http://www.caa.go.jp/foods/todoke\\_1-25.html](http://www.caa.go.jp/foods/todoke_1-25.html)

消費者庁  
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

▼ 本文へ ▶ 採用情報 ▶ 申出・問合せ窓口 ▶ English 文字サイズ 標準 大

トピックス一覧 ▶ 新着情報一覧 ▶ 報道資料一覧

サイト内検索 🔍 検索

テーマ別メニュー 消費者庁について お知らせ 政策 法令 刊行物

消費者庁ホーム > 政策 > 政策一覧 (消費者庁のしごと) > 食品表示企画 > 機能性表示食品に関する情報 > 届出詳細内容 1~25

### 届出詳細内容 1~25

1~25 ▶ 26~50 ▶ 51~75 ▶ 76~100 ▶ 101~125 ▶ 126~150 ▶ 151~175  
▶ 176~200 ▶ 201~225

届出番号	商品名	一般向け公開情報	有識者等向け公開情報		
			基本情報	機能性情報	安全性情報
A1	ナイスリムエッセンスラクトフェリン	[PDF:313KB]*	[PDF:3.5MB]*	[PDF:3.5MB]*	[PDF:410KB]*
A2	食事の生茶	[PDF:285KB]	[PDF:3.0MB]	[PDF:5.5MB]	[PDF:1.0MB]

食品表示について

食品表示法等 (法令及び一元化情報)

機能性表示食品に関する情報

健康や栄養に関する表示の制度について

メモした「届出番号」の箇所をクリック

見たい情報をクリック

# 「一般向け公開情報」に書いてあること

## 冒頭に基礎的なことから

商品名、食品の区分、機能性関与成分名、表示しようとする機能性、届出者名、資料の作成日、製品の想定対象者

## そのあとに安全性、品質、機能性の科学的根拠

1. 安全性に関する基本情報
  - (1) 安全性の評価方法
  - (2) 当該製品の安全性に関する届出者の評価
  - (3) 摂取する上での注意事項(あれば記載)
2. 生産・製造及び品質管理に関する基本情報
3. 機能性に関する基本情報
  - (1) 機能性評価方法
  - (2) 当該製品の機能性に関する届出者の評価

# 「有識者向け公開情報/基本情報」 に書いてあること

## ① 健康被害の情報収集体制

対応窓口部署名、電話番号、ファックス番号、メールアドレス、受付時間

## ② 届出食品の表示内容

届出表示、摂取目安量、機能性成分の含有量、保存方法、摂取方法、  
摂取時の注意事項、調理又は保存時の注意事項(あれば)

## ③ パッケージの見本

## ④ 食品関連事業者に関する基本情報

届出者の名称及び代表者、届出者の住所、製造者の氏名及び所在地、  
消費者対応部局の連絡先、情報開示するウェブサイトのURL、  
問合せ担当部局

## ⑤ 届出食品に関する基本情報

## ⑥ 作用機序に関する説

## 気になる製品を、ネットで調べる

**やり方 その2** 企業のサイトで調べる

**やり方 その3** 企業の相談窓口へ直接問い合わせる

※探し方は前のページの④参照

# もっと見やすいサイト

「機能性食品ネット」の「機能性表示食品データベース」で見る  
<http://kinouseishokuhin.net/> (勝手に紹介)

このページは  
ココをクリック

The screenshot shows the website's navigation bar with a search box and menu items: ホーム, 機能性表示食品データベース, 機能性表示食品の選び方, 機能性表示食品とは, 本サイトについて, ご意見・ご要望. Below the navigation is a search bar with the text "商品のカテゴリーから探す" and "機能性表示食品データベース". On the left, there is a sidebar with "健康診断の数値" (AST(GOT), ALT(GPT), γ-GTP, BMI, 体脂肪, 内臓脂肪, 中性脂肪, コレステロール, 血糖値, 血圧) and "体の部位". The main content area features a table with columns: 届出番号, イメージ, タイトル, and カテゴリー. A red callout points to the "健康診断の数値" sidebar, and a blue callout points to the "イメージ" column of the table.

機能性食品ネット  
機能性表示食品データベース

検索 this site

ホーム 機能性表示食品データベース 機能性表示食品の選び方 機能性表示食品とは 本サイトについて ご意見・ご要望

商品のカテゴリーから探す 機能性表示食品データベース

健康診断の数値

- AST(GOT)
- ALT(GPT)
- γ-GTP
- BMI
- 体脂肪
- 内臓脂肪
- 中性脂肪
- コレステロール
- 血糖値
- 血圧

体の部位

届出者  
すべて -

- すべて -

販売状況  
すべて - 適用

届出番号	イメージ	タイトル	カテゴリー
A211		青汁ダイエット	BMI, 内臓脂肪, 腹, 皮下脂肪

カテゴリー別の  
検索もできる

イメージやタイトル  
をクリックすると...



商品カテゴリーから探す

## 健康診断の数値

- ◇ BMI
- ◇ 体脂肪
- ◇ 内臓脂肪
- ◇ 中性脂肪
- ◇ コレステロール
- ◇ 血糖値
- ◇ 血圧

## 体の部位

- ◇ 肌
- ◇ 口
- ◇ 鼻
- ◇ 眼
- ◇ ひざ
- ◇ 骨

## その他

- ◇ 睡眠
- ◇ ストレス
- ◇ 睡眠
- ◇ 疲労
- ◇ ハウスダスト対策

## グリナ®



商品名	グリナ®	届出番号	A42
カテゴリー	睡眠	食品の区分	サプリメント
機能性表示	本品には“グリシン”が含まれており、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上（熟眠感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。		
主な対象者	熟眠感のある満足度の高い睡眠と爽快感のある目覚めを得て、毎日を元気に過ごしたいと思っている方		
機能性成分	グリシン		
届出者	味の素株式会社		
ウェブサイト	※8/21発売   届出者 商品情報サイト   有効性・安全性等 詳細情報		
届出日	2015年05月22日	情報更新日	2015年06月24日

商品名

グリナ®

届出番号

A42

カテゴリー

睡眠

食品の区分

サプリメント

機能性表示

本品には“グリシン”が含まれており、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上（熟眠感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。

主な対象者

熟眠感のある満足度の高い睡眠と爽快感のある目覚めを得て、毎日を元気に過ごしたいと思っている方

機能性  
関与成分

グリシン

届出情報のうちの必要な  
情報だけコンパクトに表示

届出者

味の素株式会社

企業のサイトへ

消費者庁のサイトへ

ウェブサイト

※8/21発売 | 届出者 商品情報サイト | 有効性・安全性等 詳細情報

届出日

2015年05月22日

情報更新日

2015年06月24日

# 「機能性表示食品制度」について もっと詳しく知りたい

## ●パンフレット

「機能性表示食品」って何？(消費者庁)

[http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150810\\_1.pdf](http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150810_1.pdf)

## ●政府インターネットテレビ

「徳光・木佐の知りたいニッポン！～選べる広がる新制度  
機能性表示食品を知ろう！」(内閣府大臣官房政府広報室)

<http://nettv.gov-online.go.jp/> → ココで「機能性表示食品」を検索





# 「機能性表示食品制度」について もっと詳しく知りたい

## ● ホームページ

「機能性表示食品に関する情報」(消費者庁)

<http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>

The screenshot shows the official website of the Consumer Affairs Agency of Japan. The header includes the agency's logo and name in Japanese and English, along with navigation links for 'Home', 'Topics', 'New Information', and 'Press Materials'. A search bar is also present. The main navigation menu is visible, with 'Policy' selected. The breadcrumb trail indicates the current page is 'Information on Functional Food Labeling' under the 'Policy' section. The main content area is titled 'Information on Functional Food Labeling' and features a section for 'Brochures on Functional Food Labeling' with two PDF links. A sidebar on the right contains a 'Food Labeling' section with links to 'Food Labeling' and 'Food Labeling Methods (Laws and Regulations)'.

▼ 本文へ ▶ 採用情報 ▶ 申出・問合せ窓口 ▶ English 文字サイズ 標準 大

消費庁  
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

ホーム

トピックス一覧 ▶ 新着情報一覧 ▶ 報道資料一覧

サイト内検索 🔍 検索

テーマ別メニュー ▼ 消費者庁について ▼ お知らせ ▼ **政策** ▼ 法令 ▼ 刊行物 ▼

消費庁ホーム > 政策 > 政策一覧 (消費者庁のしごと) > 食品表示企画 > 機能性表示食品に関する情報

## 機能性表示食品に関する情報

### 機能性表示食品に関するパンフレット

- 消費者の皆様へ「機能性表示食品」って何？ [PDF:525KB]
- 食品関連事業者の方へ「機能性表示食品」制度がはじまります！ [PDF:638KB]

▶ 食品表示企画

- ▶ 食品表示について
- ▶ 食品表示法等 (法令及び一

ご清聴ありがとうございました

## 参考：機能性表示食品と医薬品の違い

	機能性表示食品	医薬品
効果の出方	マイルド	シャープ (副作用リスクも)
使う場面	普段の元気な時	状態の悪い時
使う主な目的	健康の維持・増進	病気の治療
使う人	健康な自分	他人である患者