

2025年11月15日

食の安全・安心フォーラム

「知って安心！健康食品との上手な付き合い方」

健康食品とのつきあい方 ～安心・安全に利用するために～



国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所

東泉 裕子

「健康食品」の安全性・有効性情報(HFネット)

食品保健機能研究センターでは、健全な食生活の推進を目指して、
「健康食品」が関連した健康被害を防止し、正しい情報を提供するため
「健康食品」の安全性・有効性情報のウェブサイト(HFネット)を公開しています



The screenshot shows the homepage of the HF Net website. At the top, there is a header with the NIBN logo and navigation links. Below the header is a large banner image featuring various vegetables and a bowl of food. Underneath the banner, there are two tabs: "一般向け" (General) and "専門家向け" (For Professionals). Below the tabs, there are three main sections: "新着情報" (New Information), "被害関連情報" (Information related to damage), and "お知らせ" (Notice). The "新着情報" section contains a list of recent updates with dates and titles. At the bottom, there is a button labeled "もっと見る" (See more).

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

NIBN HOME このサイトについて サイトマップ 問い合わせ先

「健康食品」の安全性・有効性情報

文字 小 中 大 検索

新着情報 | 素材情報データベース | 基礎知識 | 被害関連情報 | 特定保健用食品 | コラム | ビタミン | ミネラル | パンフレット | 関連リンク | 略語一覧

一般向け > 専門家向け >

新着情報 被害関連情報 お知らせ

2025/10/24 新着情報 【機能性表示食品】届出情報9件を公開（消費者庁）

2025/10/24 被害関連情報 オーストラリアTGAが、摂取用のシリンジの目盛りが適切でない製品の自主回収情報を公表

2025/10/21 新着情報 【機能性表示食品】届出情報27件を公開（消費者庁）

2025/10/21 被害関連情報 米国FDAが、医薬品成分（タダラフィルなど）が含まれていた製品に対して注意喚起

2025/10/17 新着情報 【機能性表示食品】届出情報18件を公開（消費者庁）

もっと見る



HFネット



二次元バーコード
を読み込むか
検索してね！



1. 健康食品とはなにか
2. 健康食品を安全に使うために
知っておきたいこと
3. 健康食品の正しい情報の探し方

健康食品を取り巻く現状と、
適切に利用するために必要なことについてご紹介します。

1. 健康食品とはなにか
2. 健康食品を安全に使うために
知っておきたいこと
3. 健康食品の正しい情報の探し方

健康食品を取り巻く現状と、
適切に利用するために必要なことについてご紹介します。

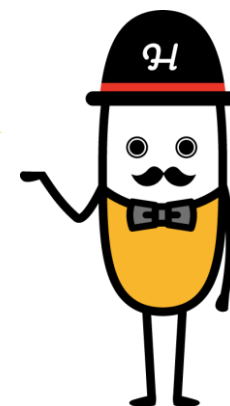
いわゆる「健康食品」には定まった定義はなく
「保健機能食品」と
その他のいわゆる「健康食品」があります

いわゆる「健康食品」のうち、錠剤、カプセル剤等の
形状の食品が「サプリメント」と呼ばれています

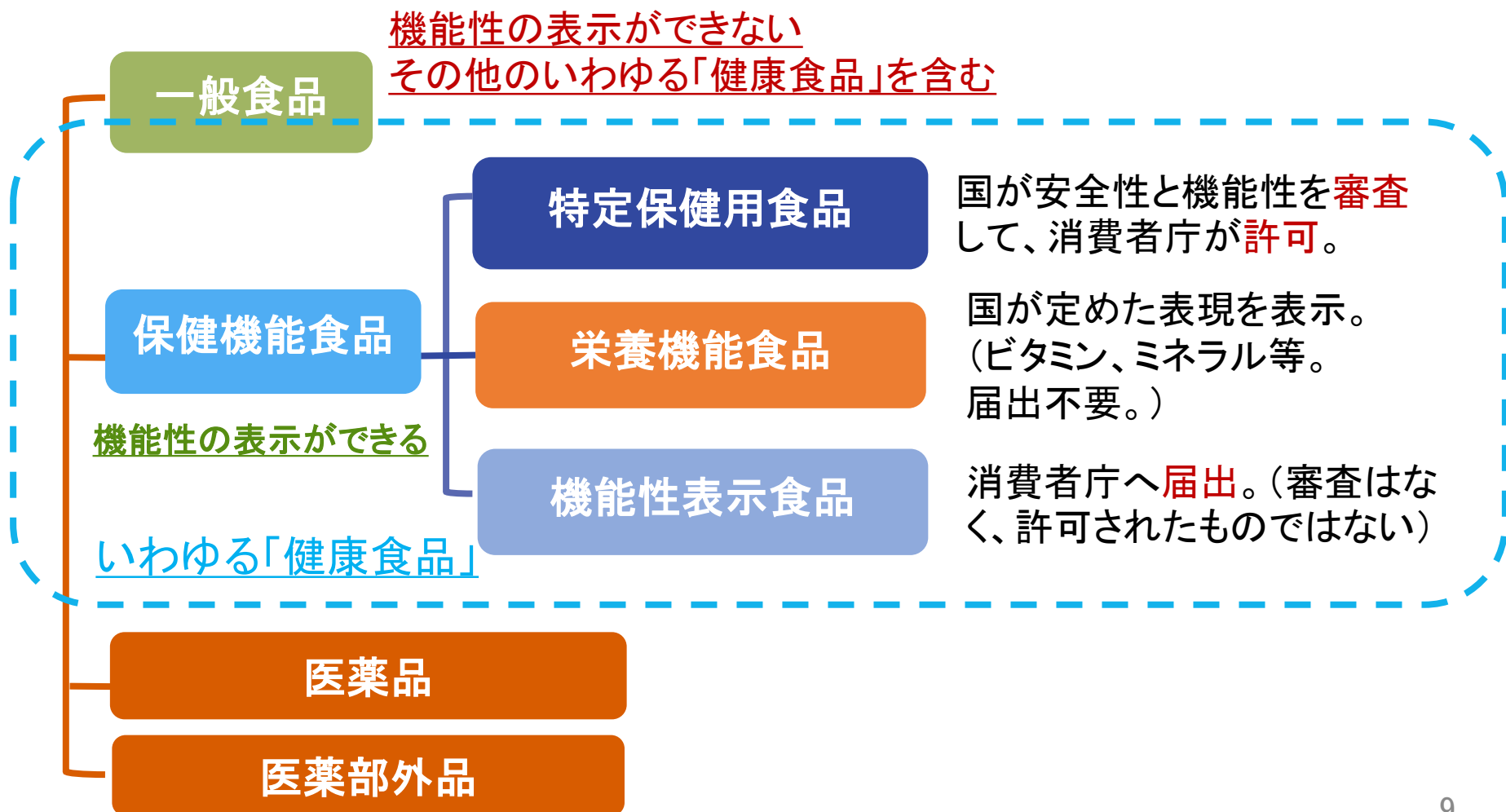
医薬品とは違い「治す」ではなく
「健康の保持増進」を目的としています

“病気を治す”表現はNG！

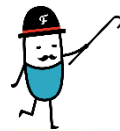
健康食品＝“食品”の一種



国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。保健機能食品以外の食品には、食品の機能を表示することはできません。保健機能食品以外の、その他のいわゆる「健康食品」は一般食品です。



HFネットで特定保健用食品の情報を掲載



ここをクリック



国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

「健康食品」の安全性・有効性情報

▶ NIBN HOME

▶ このサイトについて

▶ サイトマップ

▶ 問い合わせ先



文字

小

中

大

検索

新着情報

素材情報データベース

基礎知識

被害関連情報

特定保健用食品

コラム

ビタミン

ミネラル

パンフレット

関連リンク

略語一覧

特定保健用食品

Home / 特定保健用食品

解説集

- ▶ 特定保健用食品一覧
- ▶ 特定保健用食品とは
- ▶ 特定保健用食品の種類
- ▶ 利用における注意点
- ▶ 食生活指針
- ▶ 検索方法

企業のみなさまへ

特定保健用食品ページの各商品情報は、企業からお寄せいただいた情報をもとに掲載しております。企業のご担当者様は、作成要領をご確認のうえ、必要事項を作成フォーマットにご記入いただき、メールにて弊所までご送付くださいますようお願い

特定保健用食品



お腹の調子を整える等

- ▶ オリゴ糖類を含む食品
- ▶ 乳酸菌類を含む食品
- ▶ 食物繊維類を含む食品
- ▶ その他の成分を含む食品

▶ 上手な利用法



LDL コレステロールが高めの方

▶ 一覧を見る

▶ 上手な利用法



食後の血糖値の上昇を緩やかにする

▶ 一覧を見る

▶ 上手な利用法



血圧が高めの方

▶ 一覧を見る



中性脂肪または体脂肪が気になる方

▶ 一覧を見る



肌の水分を逃しにくい

▶ 一覧を見る

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 > 機能性表示食品について > 機能性表示食品の届出情報検索

機能性表示食品の届出情報検索

※全ての機能性表示食品の届出情報について、こちらで御確認いただけます。

機能性表示食品の検索

ここをクリック

(右の二次元コードからも御利用いただけます。)

ここからも



▶ 食品表示

▶ 栄養や保健機能に関する表示制度とは

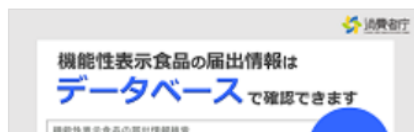
▶ 保健機能食品について

▶ 食品表示について

▶ 食品表示法等(法令及び一元化情報)

特に消費者の方は様式I:届出食品の科学的根拠等に関する基本情報(一般消費者向け)を御確認ください。

📄 検索マニュアル[PDF:1.5MB]



出典:消費者庁ウェブサイト

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/search)

紅麹を含む健康食品による健康被害の問題

製品に関すること（自主点検結果等）

○小林製薬の紅麹を含む健康食品 3 製品

回収方法は**こちら**  (小林製薬のニュースリリースへ)



- 小林製薬の紅麹を含む健康食品の3製品について食品衛生法第6条第2号に該当するものと判断
- 当該3製品の紅麹原料の配合量は以下のとおり

製品名	紅麹コレステヘルプ 1日摂取目安量（3粒あたり）	ナイシヘルプ・コレステロール 1日摂取目安量（3粒あたり）	ナットウキナーゼさらさら錠GOLD 1日摂取目安量（2粒あたり）
紅麹原料配合量	100 mg	100 mg	100 mg

(参考) 食品衛生法（昭和二十二年法律第二百三十三号）

健康被害の状況等について（令和7年3月17日時点）

小林製薬（株）が把握している全ての健康被害状況（延べ数）

時点	6/30(日)	12/15(日)	12/22(日)	1/5(日)	1/12(日)	1/19(日)	1/26(日)	2/2(日)	2/9(日)	2/16(日)	2/23(日)	3/2(日)	3/9(日)	3/16(日)
情報源	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)
医療機関を受診した者 ^{※1}	2,221 (1,660)	2,647 (1,923)	2,657 (1,930)	2,666 (1,935)	2,669 (1,936)	2,670 (1,937)	2,675 (1,938)	2,681 (1,942)	2,685 (1,945)	2,690 (1,949)	2,697 (1,954)	2,703 (1,957)	2,704 (1,958)	2,710 (1,961)
入院治療を要した者 ^{※1,2}	441 [※] (291)	544 (345)	545 (345)	549 (347)	549 (347)	549 (347)	549 (347)	551 (347)	552 (347)	554 (348)	555 (348)	556 (348)	556 (348)	558 (348)
死者数 ^{※3}	175	397	397	398	398	399	401	402	404	405	405	405	406	408

※1 腎疾患以外を含む。括弧内は腎疾患のみ

※2 退院した者を含む

※3 小林製薬に申出があったもの(3月中に公表した5事例を含む)

注 小林製薬から訂正の申出があったもの(492→441)

○令和7年3月19日に大阪市より食中毒事件調査結果詳細の公表がありました。

○厚生労働省では、3月17日以降、本表の更新を終了します。

健康被害の詳細については、大阪府が公表している食中毒事件調査結果詳細をご参照下さい。

<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000623660.html#8>

2024年3月22日

- 小林製薬は、紅麹を使った機能性表示食品を自主回収すると発表
- 摂取した消費者から腎疾患などの健康被害が発生
- 死亡症例408名、入院症例558名(2025年3月16日時点)

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 NIBN HOME

「健康食品」の安全性・有効性情報

被害関連情報

Home / 被害関連情報 / ペニコウジに関する有効性・安全性情報

ペニコウジに関する有効性・安全性情報

その他 情報源: - 登録日: 2024/04/12 更新日:

■はじめに

日々の暮らしに欠かせない食品に加え、健康食品素材を健康増進を目的として安全・安心に利用するためには、素材の「有効性」や「安全性」、さらに「品質」の確保も重要である。ここでは、健康食品素材として利用されるペニコウジ（紅麹）の有効性や安全性に関する情報を公開する。

■名称

ペニコウジ

[英] Red yeast rice, red rice, red leaven

機能性表示食品

食品表示基準(内閣府令)において、

- 健康被害と疑われる情報を得た場合には、速やかに消費者庁長官、都道府県知事等に提供すること等を規定。
- 届出者の遵守事項として、錠剤、カプセル剤等食品については GMPに基づく製造管理を規定。
- 表示の方法や表示位置などの方式等を見直し。(摂取する上での注意事項として、医薬品等との相互作用や 過剰摂取防止のための注意喚起を具体的に記載する等)
- 表示内容を具体的に規定。様式等は内閣府告示で定める等

令和7年4月から、「機能性表示食品の届出等に関するガイドライン」は「機能性表示食品の届出等に関する手引き」となった

特定保健用食品

食品衛生法施行規則において、

- 健康被害の発生及び拡大のおそれがある旨の情報を得た場合には、都道府県知事等に速やかに提供すること等を義務化。

「特定保健用食品の表示許可等について」において、

- 届出者の遵守事項として、錠剤、カプセル剤等食品についてはGMPに基づく製造管理を規定。

1. 健康食品とはなにか
2. 健康食品を安全に使うために
知っておきたいこと
3. 健康食品の正しい情報の探し方

健康食品を取り巻く現状と、
適切に利用するために必要なことについてご紹介します。

今飲んでいる薬、ありませんか？



一緒に飲んで
大丈夫??

保健機能食品等は疾病に罹患していない人の健康維持を目的としており、医薬品の代わりとして使用することや医薬品と併用することで問題が生じる恐れがあります。

健康に不安を感じる方は、まず医師に相談、医薬品を服用されている方は、まず医師、薬剤師に相談してください。

何種類もの「健康食品」、一緒に飲んでいませんか？



- ・同じ成分が重なる⇒合計量が想定以上に
- ・作用の重なり⇒眠気/血圧・血糖値/出血リスクなど
- ・添加物・カフェイン等の総量も増える

“飲むほど良い”は誤解！必要最小限、一製品ずつ
効果の実感のないまま飲み続けないで！

体調不良の原因が健康食品？

体調が変だとおもったら・・・



- 中止が最優先（自己判断で続けない）
- 受診・相談（医師・薬剤師/自治体窓口）
- 記録を残す（製品名・成分・開始日・症状・他製品）
- 情報提供で守られる安全（行政・公的サイト）

STOP



相談



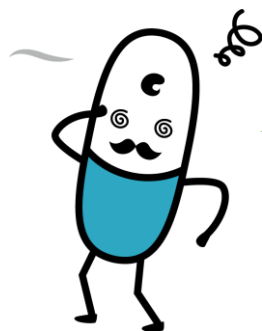
記録



報告

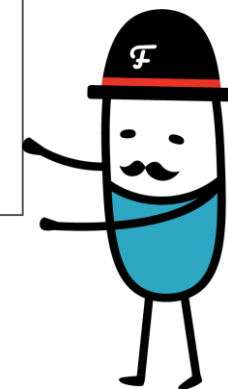
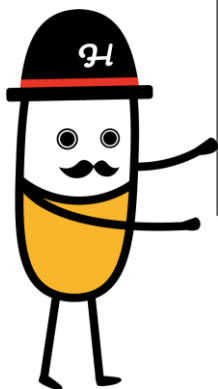
「健康食品」を過剰に摂取していませんか？

- 表示の上限(1日当たり目安量)を超えない
- “早く効かせたい”心理が誘う量の上振れ
- 複数製品で同成分がダブルと過量に
- 体調変化＝すぐ中止し、相談



「健康食品」だからと言って
どれだけ摂取しても良いわけではないんだね・・・





1. 成分・容量を守る
2. 複数を併用しない
3. 医薬品との併用は医師・薬剤師に相談
4. 体質・年齢に注意(子ども・妊婦・高齢者)
5. 体調変化に気づいたらすぐ中止・相談



1. 健康食品とはなにか
2. 健康食品を安全に使うために
知っておきたいこと
3. 健康食品の正しい情報の探し方

健康食品を取り巻く現状と、
適切に利用するために必要なことについてご紹介します。

情報があふれる時代にどう選ぶ？

項目	 SNS・口コミ	 行政・公的情報
情報源	個人・企業・広告主	国・研究機関・公的団体
根拠	体験談・感想が中心	科学的根拠・審査・届出に基づく
更新性	流行や話題に左右される	正式な調査や審議後に更新
注意点	宣伝・誇張・デマの可能性	内容がやや専門的な場合あり
信頼性	 混同した情報	 高い信頼性

“拡散”よりも“確証”を！

正しい情報を見極める3つのステップ

- ✓ 発信者を確認（誰が書いた情報？）
- ✓ 根拠を確認（科学的データ？体験談？）
- ✓ 出典を確認（公的サイトにある？）



HFネットをご活用ください！

HFネットではイラストを用いたコラム、SNS等で一般向けに情報発信をしています

素材

専門家に聞きました

その他



【第25回】医学研究のデザイン



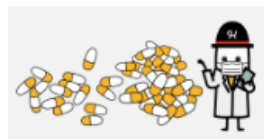
【第24回】健康食品を購入する前に



【第23回】アドバイザリースタッフについて



【第22回】健康食品の安全性評価における問題点



【第21回】GMPとは



【第20回】多様で曖昧、「健康食品」と情報



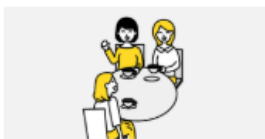
【第19回】魚油



【第18回】ピクトグラムを活用した食物アレルギー表示について



【第17回】体脂肪、内臓脂肪、皮下脂肪とは



【第16回】健康に良い間食「機能性おやつ」



【第15回】ファクトチェックの取組みと情報利活用について



【第14回】妊娠とサプリメントの利用について

アドバイザースタッフについて

アドバイザースタッフ

1 アドバイザースタッフについて

健康の維持・増進を目的として保健機能食品をはじめとする、いわゆる「健康食品」を摂取される方の中で、摂取との関連が疑われる健康被害が報告されることがあります。

アドバイザースタッフ（以下「AS」という。）とは、いわゆる「健康食品」の摂取を検討されている方または既に摂取されている方が、自らの健康づくりを進める上で目的にあった食品や、食生活の状況、健康状態に応じて、安全かつ適切に選択することができるように、健康食品に含まれる成分の機能や活用方法等について、正しく情報を提供できる助言者のことです。

政策について

分野別の政策一覧

健康・医療

健康

食品

医療

医薬品

アドバイザースタッフは
健康食品についての正しい
情報を提供します



民間団体・組織が養成と資格認定を行っており、
「食品保健指導士（公益財団法人日本健康・栄養食品協会）」
「健康食品管理士/食の安全管理士（一般社団法人日本食品安全協会）」
「NR・サプリメントアドバイザー（一般社団法人日本臨床栄養協会）」などがあります

薬局・薬店、病院、販売メーカーのお問い合わせ窓口、
日本食品安全協会、日本臨床栄養協会、アドバイザースタッフ研
究会で健康食品の相談を受け付けています

SNSでも情報発信中！



HFNet：健康食品の安全性・有効情報

33 フォロワー ・ 0 フォロー中

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所
食品保健機能研究センター



えいち・えふ・ねっと

@hfnet2015

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所（NIBN）が運営する「健康食品」の安全性・有効性情報（通称：えいち・えふ・ねっと／HFNet）の公式アカウントです。【運用方針：nibn.go.jp/eiken/snspolic...】

〒566-0002 大阪府摂津市千里丘新町3-17

② nibn.go.jp/eiken/info/hf...

📅 2015年4月からXを利用しています

4 フォロー中 8,172 フォロワー

< hfnet2025



「健康食品」の安全性・有効性情報

46 投稿 22 フォロワー 5 フォロー中

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所
HFnetは、以下にあげる3つを主な目的として運営しています... 続きを読む

🌐 hfnet.nibn.go.jp、他 4 件

📧 hfnet2025 新規1件・

フォロー中 ▾

メッセージ



素材情報



被害情報



お役立ち情報



お知らせ



旬の話題

えいち・えふ・ねっと
7月23日 · 🌐

「まめちしき」
いわゆる「健康食品」とは... さらに表示

いわゆる「健康食品」ってどんなもの？

「健康食品」という言葉は、法令上定義されておらず、「広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの」の総称。

健康の保持増進が期待できるか、製品として安全かが確認されているものもあれば、そうでないものも...

もっと詳しく知りたい方はこちら



まめちしき

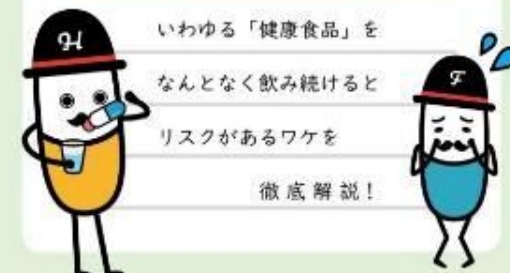
【第24回】専門家コラム

健康食品を購入する前に



【第22回】専門家コラム

健康食品の安全性評価における問題点



X、Facebook、Instagram、Threadsでみんなの知りたい！を発信中💡

国内外の被害関連情報を発信しています



えいち・えふ・ねつと・フォローする

2024年8月6日 · ③

...

医薬品成分 (タダラフィル) を含む製品に注意喚起 (東京都)

東京都内の宿泊施設で販売されていた製品「Royal Honey VIP」から、医薬品成分 (タダラフィル) が検出され、健康被害が報告されています。お持ちの方は摂取を中止してください。

詳しくは↓

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/.../%e6%9d%b1%e4%ba%ac%e9%83.../>

国内/健康被害



国の機関の情報



健康被害のあるとき



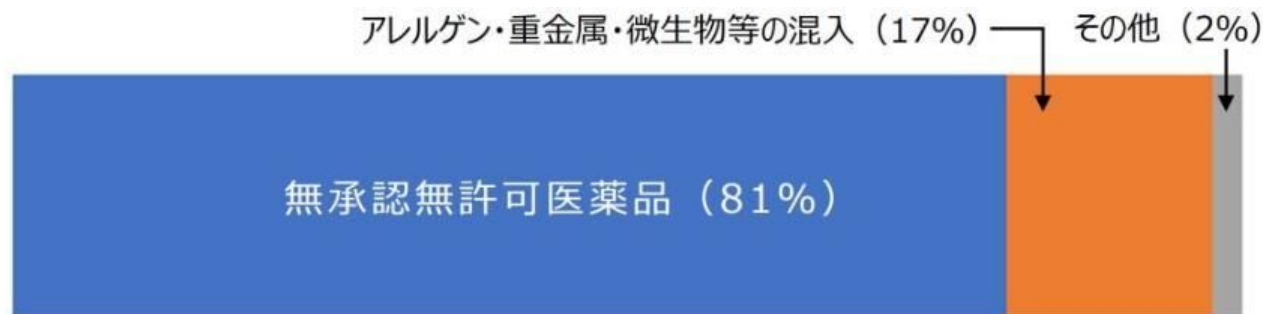
医薬品成分 (タダラフィル)
を含む製品に注意喚起
(東京都)



健康食品による健康被害には違法に医薬品成分が加えられた「無承認無認可医薬品」によるものが多いです

日本では医薬品に相当する成分が含まれている海外製のサプリメントが報告されています。

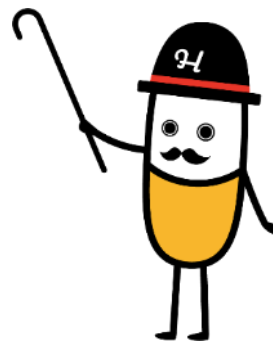
海外でも医薬品成分が含まれていたとして注意喚起されたサプリメントが多いです。



HFネット掲載情報 製品の利用により健康被害があった国内外の注意喚起情報42例の内訳

(集計期間：2021年1月～2023年12月)

「無承認無許可医薬品」には
インターネット等を利用して海外から個人輸入した製品、またダイエットや強壯を謳った製品が多く報告されています



強い効き目をアピールしたサプリメントにも注意

例えば、ネット経由で販売されていたダイエット用ゼリー(Detoxeret Jelly)の摂取により、動悸、頭痛、めまい等の健康被害が複数件発生。 医薬品成分(肥満治療薬)である「シブトラミン」などの成分が検出された事例等。

景品表示法に基づく措置命令

「健康食品」において、健康の保持増進効果等に関して、著しく事実に相違する、または著しく人を誤認させるような広告は、「健康増進法」や「不当景品類及び不当表示防止法（景品表示法）」で禁止されています。

これに違反すると、必要な措置をとるべきとの措置命令が出されます。



えいち・えふ・ねっと 
@hfnet2015


X.com

景品表示法に基づく措置命令 (消費者庁)

ステルスマーケティング告示に該当する表示が認められた製品「ロートV5アクトビジョンa」の販売業者に対し、措置命令等が行われました。

hfnet.nibiohn.go.jp/alert-info/%e6...



えいち・えふ・ねっと 
@hfnet2015

X.com

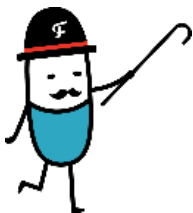
景品表示法に基づく措置命令 (東京都)

合理的な根拠なく痩身効果が得られるかのような表示等をしていた「酵素づくしのべっぴん炭クレンズ」の販売業者である株式会社ダイエットプレミアムに対し、措置命令等が行われました。

詳しくはこちら↓

hfnet.nibn.go.jp/alert-info/%e6...

例えば



国内/行政勧告等

景品表示法に基づく
措置命令を公表
(消費者庁)



国内/行政勧告等

景品表示法に基づく
措置命令を公表
(東京都)



素材情報データベース



ここをクリック



特定保健用食品や機能性表示食品、およびその他のいわゆる「健康食品」の原材料に用いられている素材¹⁾や成分²⁾について、有効性や安全性に関わる情報を科学論文における試験内容から収集・要約して掲載。

「有効性」「健康被害」「相互作用」の3つのデータベースで構成。

1) 素材：植物、食品、エキス等

2) 成分：化合物（アラニンやアルギニンなどのアミノ酸、リコピンやルテインなどのカロテノイド、ポロフェノール等）

▼ 素材情報データベース <https://hfnet.nibn.go.jp/material-infodb/>



SNSでの紹介イラスト

具体的で専門性の高い情報を含むため、一般の人は情報の有無を確認し、詳しくは専門家にお問い合わせください。

健康のための基本となる バランスのよい食生活 について

国立がん研究センターの多目的コホート研究¹⁾では食事バランスガイド遵守得点²⁾が高いほど、総死亡リスク、循環器疾患死亡リスク及び脳血管疾患死亡リスクが少ないことが報告されています

1) 多目的コホート研究は国立がん研究センターで全国11保健所と国立循環器病研究センター、大学、研究機関、医療機関などと共同で実施するコホート研究 (特定集団を長期に追跡して調査する研究)



2) 主食(ごはん、パン、麺)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)、牛乳・乳製品、果物、総エネルギー、菓子・嗜好飲料由来のエネルギーの各摂取量を10点満点として評価し、70点満点の食事バランスガイド遵守得点を算出

10点増えるごとに7〜11%リスクが下がっていました。

健康食品は「食品」

病気を“治す”ものではなく、健康を“保つ”ための補助。
過信せず、日々の食事・生活が基本。

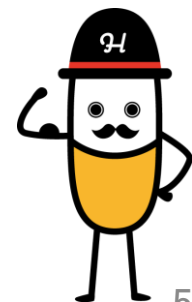
安全に使う

成分・量を守り、併用・過剰摂取を避ける。
体調に変化を感じたら中止・相談。

情報を確かめる

SNSより根拠を。HFネットなど公的情報で確認。
「誰が言っているか」「根拠があるか」をチェック。

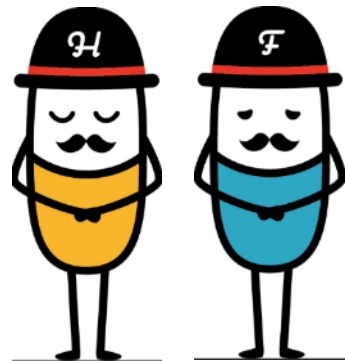
“知って安心、選んで安心”を心がけましょう！



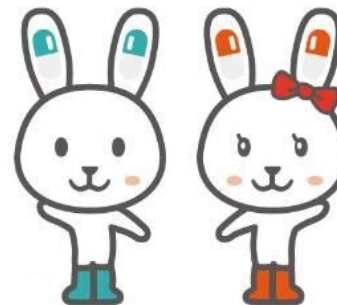
ご清聴ありがとうございました



健康食品の安全性・有効性情報(HFネット) <https://hfnet.nibn.go.jp/>



HFネット公式アンバサダー
さっぷりんH、さっぷりんF



HFネット公式アンバサダー
さぷるん、さぷりん

HFネットは消費者庁事業及び補助金等で作成、運営しています。

令和7年度 名古屋市 食の安全・安心フォーラム

健康食品の品質確保への取組み

(公財) 日本健康・栄養食品協会

2025年11月15日

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会
増山明弘

【沿革】

- 1979年 (財) 日本健康食品研究協会発足
- 1985年 (財) 日本健康食品協会発足
- 1992年 (社) 日本栄養食品協会と統合し、
(財) 日本健康・栄養食品協会に改称
- 2011年 (公財) 日本健康・栄養食品協会
- 2020年 特定保健用食品公正取引協議会設置



理事長：矢島 鉄也
会員数：617社、賛助会員数：9社
(2025年9月30日現在)

【活動の目的】

健康食品、保健機能食品及び特別用途食品等に関する情報の収集、調査研究及び適切な知識の普及啓発を行うとともに、これら食品の栄養表示については健康増進法並びに食品表示法の趣旨に則り適正な普及に努め、また健康食品については、公衆衛生上及び国民の健康の保護の見地から基準の設定並びに当該認定制度の運営を行い、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的とする

**公益財団法人として、広く事業者を支援することにより、
消費者の健康の保持増進を目指す**



(公財)日本健康・栄養食品協会

健康食品の
認証・認定事業
(第三者認証)

安全性自主点検認証

健康食品に使用する原材料の本質的安全性

原材料

認定健康食品(JHFA)

規格基準に基づいた製品の製品設計・品質規格

製品

健康食品GMP

製造工程における製造管理・品質管理

製造所

特定保健用食品・
機能性表示食品・
特別用途食品の支援

特定保健用食品の申請支援

機能性表示食品の届出支援

PRISMA2020
対応支援

届出・広告相
談

システマティック
レビュー作成

届出資料事
前点検

届出後の分析
実施状況公開

届出資料作
成の手引書

食品保健指導士

「食品保健指導士」(アドバイザリースタッフ)の養成事業(講習会開催)

各種相談

健康食品相談室(消費者向け)、健康食品いろいろ相談室(事業者向け)

その他

- ・健康食品に関わる情報発信
- ・学術誌「健康・栄養研究」の刊行
- ・広報活動、行政機関及び諸団体との連携



公益財団法人 日本健康・栄養食品協会
Japan Health and Nutrition Food Association English

新着情報 | 国内外の注目情報 | 健康食品の相談 | サイトマップ



消費者が安心して健康食品を利用するための活動や
健全な健康食品業界の発展に取り組んでいます。

日健栄協 ご案内
Japan Health and Nutrition Food Association

協会概要

入会案内

会員一覧

案内図

会員専用ページ

認定・認証事業

 認定健康食品
JHFAマーク

 適正製造規範
GMP

 第三者認証制度
安全性自主点検

保健機能食品等の専門アドバイザー
食品保健指導士

支援事業・ご相談

JHFA インフォメーション information

- ・当協会認定マークの不正表示について
- ・紅麹を含む健康食品関連の政府公表情報ページのリストはこちら

健康食品相談室 健康食品に関するさまざまな相談を行っています。

・【事業者向け】健康食品いろいろ相談室 面談による相談ができます。

GMP製品マーク GMP製品マークを表示して、GMP認定工場で製造された製品であることを消費者に分かりやすく伝えませんか？

・【GMP製品マーク表示】GMPマークのパッケージ表示で製品品質をアピール

・【GMP製品マーク申請】申請の要件・承認までの流れ・承認後



消費者向け情報サイト

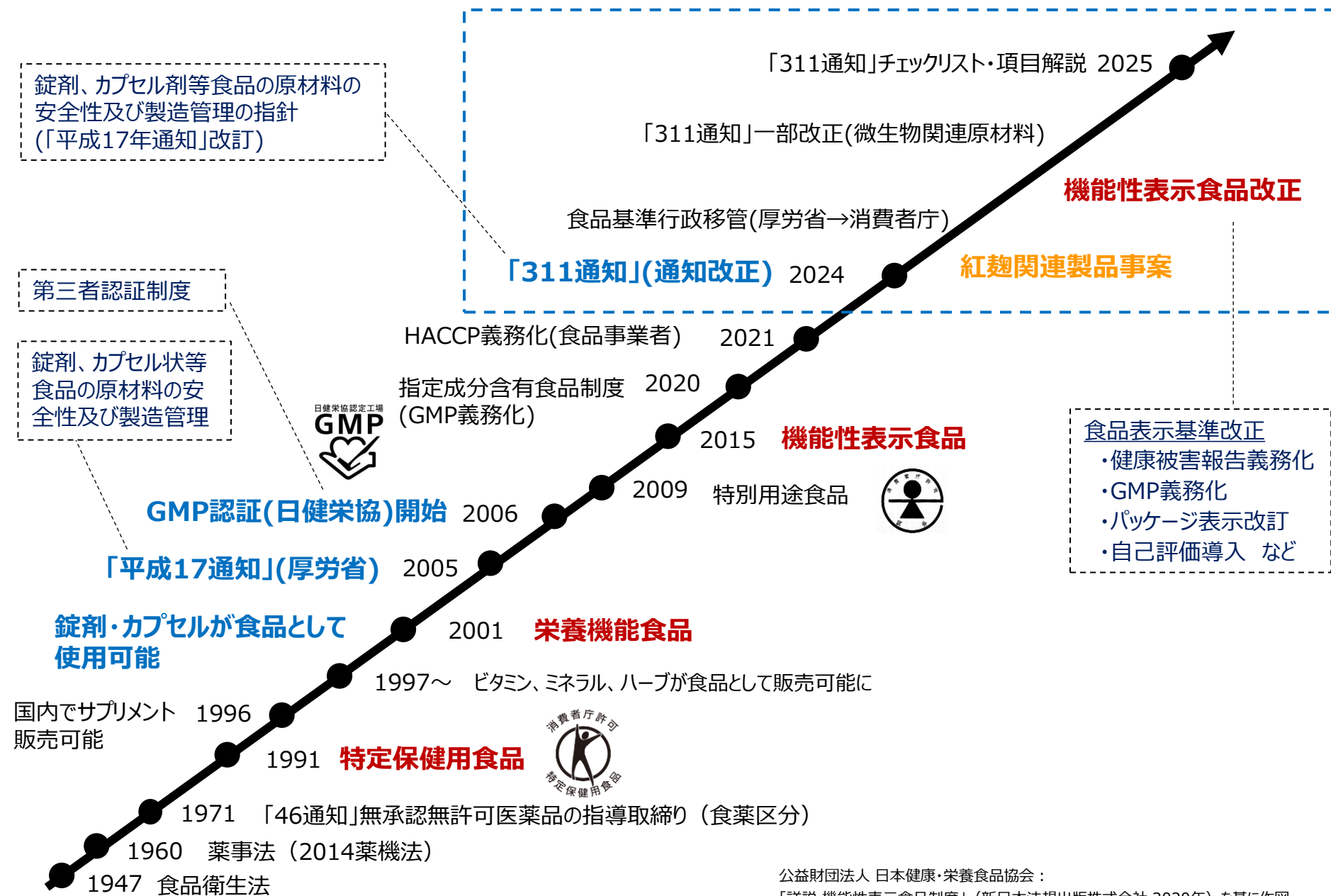
健康食品を上手に使うために

消費者向け・健康食品相談室

製品のご案内

 JHFAマーク認定製品

 GMP認定工場製品



健康食品(健康の維持・増進効果を訴求)：様々な観点からの品質確保が必要

認定事業

安全性

原材料・成分

摂取上限量
摂取目安量
作用メカニズム

JHFA認定

商品開発

関与成分・規格

製品配合
成分含有量
製品規格

健康食品

いわゆる健康食品
特定保健用食品
機能性表示食品
：

GMP認定

製造管理

原料・製品

原材料受入
製造管理
品質管理

有効性

成分・製品

科学的根拠
試験方法・結果
商品コンセプト

法令遵守 表示・広告

パッケージ
商品広告
ホームページ

広告研究会

保健機能食品支援

「311通知」

事業者による自主的取り組みを求めたもの

「錠剤、カプセル剤等食品の原材料の安全性に関する自主点検及び製品設計に関する指針（ガイドライン）」及び「錠剤、カプセル剤等食品の適正な製造管理及び品質管理（GMP）に関する指針（ガイドライン）」について
（厚生労働省健康・生活衛生局 食品基準審査課長）（令和6年3月11日 健生食基発0311第2号）

*2024.12.27：一部改正(微生物関連原材料の製品標準書の作成)

(別添1) 錠剤、カプセル剤等食品の原材料の安全性に関する
自主点検及び製品設計に関する指針

(別添2) 錠剤、カプセル剤等食品の適正な製
造管理及び品質管理（GMP）に関する指針

原材料の安全性

製品設計における留意事項

製造管理及び品質管理(GMP)

安全性自主点検
(原材料)



JHIFA(認定健康食品)
(製品品質)



GMP(製造管理・品質管理)
(製造所)



日健栄協
認定・認証

- 安全・安心で高品質な健康食品を消費者に届けるために
- 健全な健康食品業界発展のために

原材料

安全性自主点検認証



機能発現を意図した原材料の本質的安全性

事業者が行った安全性評価が一定の水準に達していることを第三者（有識者）確認する。
健康食品・サプリメント製品の構成素材（原材料）について、事業者が自己点検した事項を有識者による審査会で審査を行い、認証する。

製品品質

認定健康食品(JHFA)



最終製品の適切な製品設計・品質規格

食品カテゴリーごとに品質に関わる規格基準を設定する。規格基準適合、パッケージ表示、分析値、原料規格等の製品品質に関する項目について、有識者による審査会で審査を行い、認定する。認定製品にはJHFAマークが表示される。

製造工程

健康食品GMP

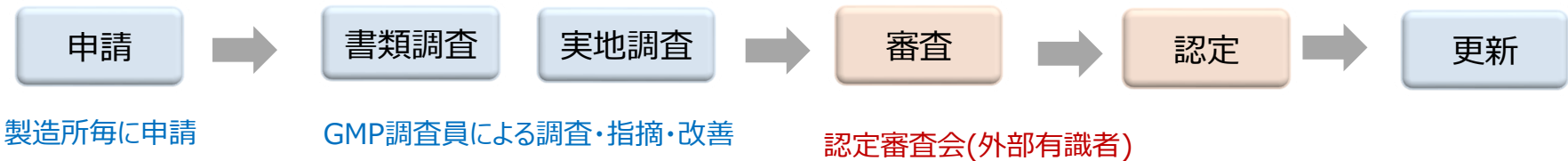


製造工程における製造管理・品質管理

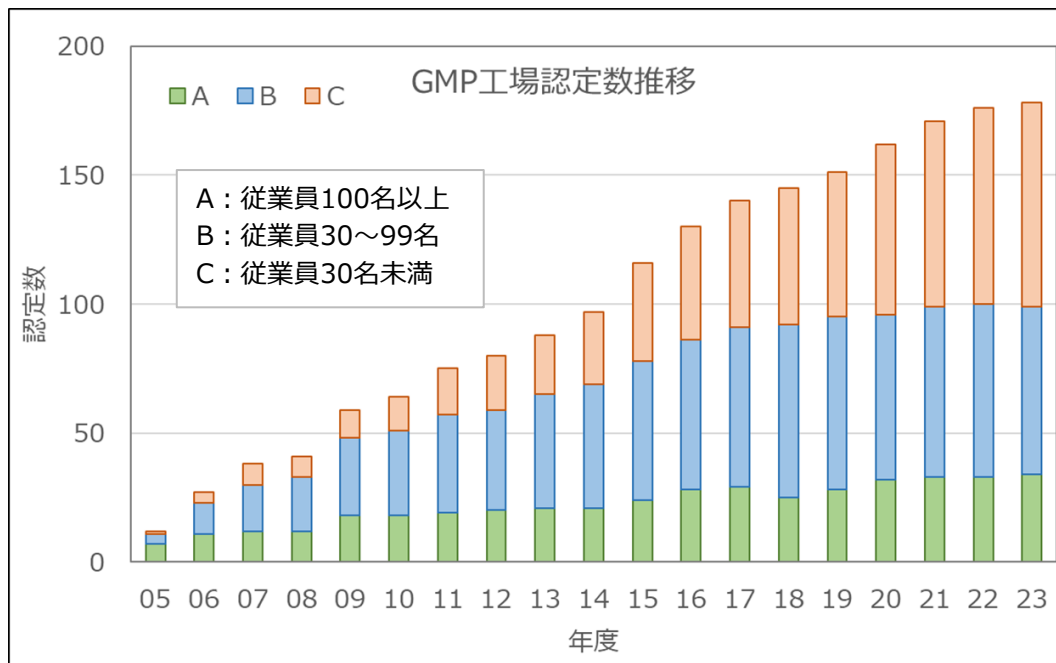
日健栄協のGMPガイドラインに沿って、GMPのソフト面とハード面から、日健栄協のGMP調査員が書類及び実地の調査を行い、調査結果をもとに有識者による審査会で審査を行い、健康食品の製造所として認証する。



GMP認定の流れ



認定証



情報

行政（厚労省、消費者
庁、東京都 など）

業界団体

学術団体

事業者（製品、HP）

SNS・口コミ

様々な情報

（有効性、安全性、法規制、商品 など）



情報の見極めが必要

- ・どれが信頼できる情報か？
- ・自身に必要な情報は？

相談窓口の利用

→業界団体、消費生活センター、お客様相談室(事業者) など

消費者向け・健康食品相談室



健康食品の相談（事業者向け・消費者向け）＞消費者向け相談室

当協会では、健康食品に係る質問・相談にお答えすることで、消費者の皆様正しい情報を理解し健康食品を適切に使用頂けるよう、皆様からのご相談を承っております。

健康食品の専門家が答えいたしますので、お電話かウェブでご相談下さい。

電話相談受付：火・木（祝日、当協会の休業日 12/29-1/4、7/1 はお休み）

時間：午後1時から午後4時まで

専用電話：03-3268-3295

※相談員の都合により、相談室をお休みさせていただく場合があります。

ウェブによるご相談はこちら [相談申込みフォーム](#)



健康食品Q & A

健康食品Q&A（基本編）



(公財)日本健康・栄養食品協会

健康食品の
認証・認定事業
(第三者認証)

安全性自主点検認証

認定健康食品(JHFA)

健康食品GMP

原材料

製品

製造所



特定保健用食品・
機能性表示食品・
特別用途食品の支援

特定保健用食品の申請支援
機能性表示食品の届出支援

食品保健指導士

「食品保健指導士」の養成事業

各種相談

健康食品相談室(消費者向け)

その他

行政機関及び諸団体との連携

認定制度・マークによる
健康食品の安全性・品質確保

事業者支援による
保健機能食品の普及

アドバイザースタッフ育成、
各種相談による
消費者への正しい情報提供

行政・事業者・消費者の橋渡し

名古屋市の取組み

名古屋市保健所生活衛生部食品衛生課

名古屋市

食の安全・安心の確保の体制

保健所

保健センター(16区)

食品衛生検査所

食肉衛生検査所

衛生研究所

食品衛生課

連携

連携

環境薬務課

健康増進課

関係部署(消費生活センター等)

一般食品	保健機能食品			医薬品 医薬部外品等
	特定保健用食品	栄養機能食品	機能性表示食品	



「いわゆる健康食品 = 食品」

〈食品衛生法〉

- 人の健康を損なうおそれがある食品(医薬品等を除く全ての飲食物)の製造・販売等の禁止
- 製造等の基準や成分規格に合わない食品の製造販売等の禁止

〈食品表示法〉

食品表示基準(食品を安全に摂取し、選択するために必要な内容を定めたもの)に違反した食品の販売の禁止

- 食品取扱施設や流通食品の監視指導
- 衛生管理を実施する事業者の支援
- 食品の検査(微生物、添加物、アレルギー物質 等)

〈健康増進法〉

誇大表示(健康保持増進効果等の事実と相違又は誤認する表示)の禁止

- 健康保持増進効果等に関する食品の広告の指導

〈医薬品医療機器等法〉

医薬品と誤認されるような効果効果を表示・広告の禁止

- 医薬品的な効果効果等を謳う食品の広告の指導
- 食品の検査(医薬品成分の含有疑い)

◆ 紅麹を含むいわゆる「健康食品」に関する事例(大阪市)

区 分	内 容
探知	2024年3月22日 (同年10月10日に食中毒と大阪市が判断)
原因(推定)	青カビ由来の「プベルル酸」 (紅麹原料の製造中に青かび(<i>P. adametzioides</i>)が混入し、増殖した可能性が考えられた)
主要症状	倦怠感、頻尿、尿の泡立ち、手足の浮腫 等
主な対応	対象製品の回収命令(食品衛生法第59条第1項)、工場への立入調査、検査による混入経路の推定 等

(出典:大阪市 食中毒詳報)

◆ 名古屋市における主な対応

- 摂取者への聞き取り調査
- 回収対象品等の調査(製造・販売事業者)
- 消費者及び事業者への注意喚起
- 医師会、薬剤師会への情報提供
- 市役所関連部署への情報提供及び連携

健康被害の情報提供の義務化

◆ 事業者による機能性表示食品等に係る健康被害の情報提供の義務化

機能性表示食品の届出者は、製品との因果関係が不明であっても、医師の診断を受けた健康被害と疑われる情報を把握した場合は、速やかに消費者庁長官および都道府県知事等に情報提供することを遵守事項とする。

機能性表示食品制度の信頼性を高めるための措置

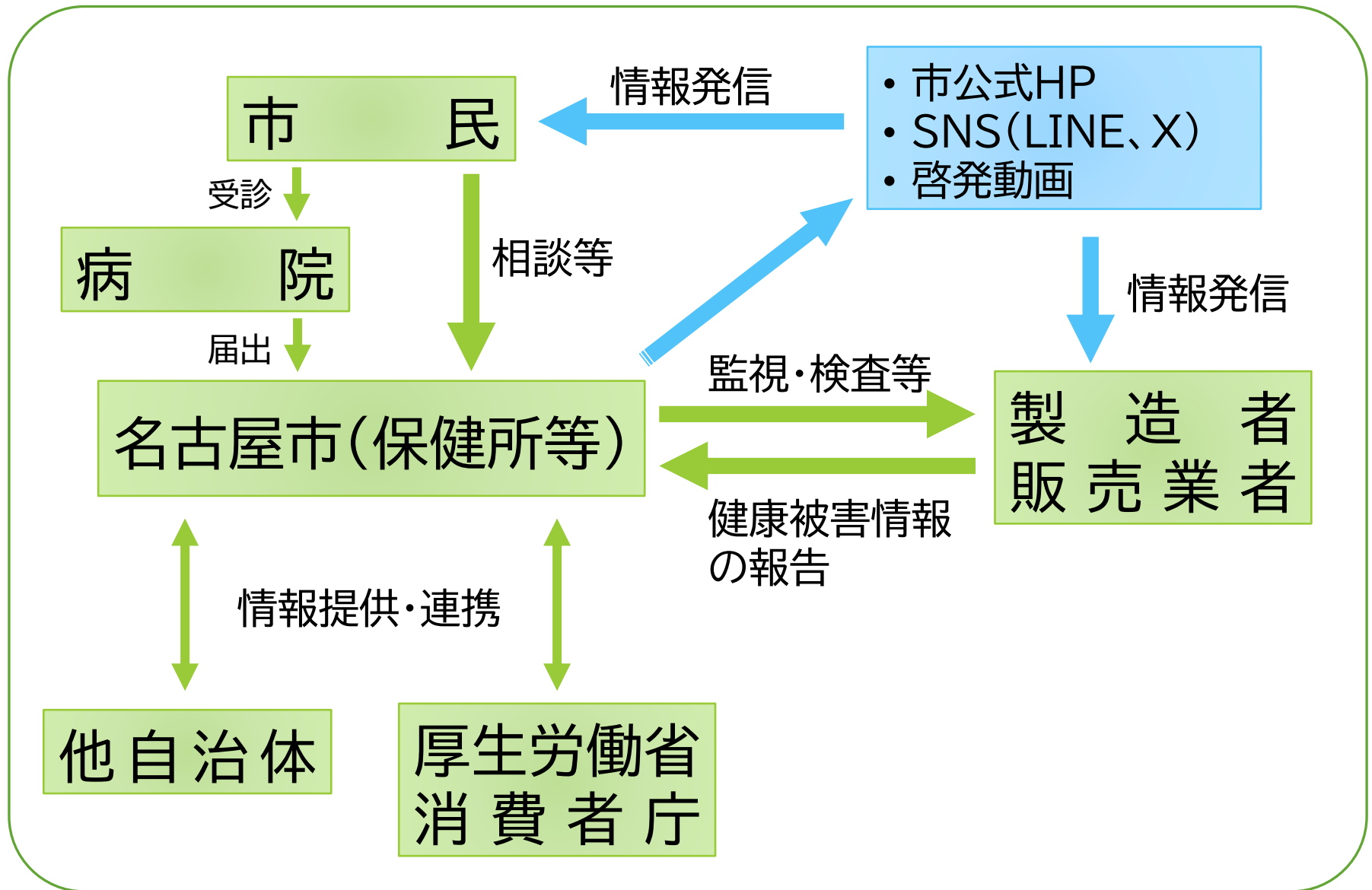
◆ 機能性表示食品のGMP※への適合の要件化

機能性表示食品であるサプリメント(錠剤・カプセル剤等)について、GMPに基づく品質管理を行うことを、届出者の遵守事項とする。

※ Good Manufacturing Practice(適正製造規範)

◆ 機能性表示食品の容器包装の表示方法の見直し

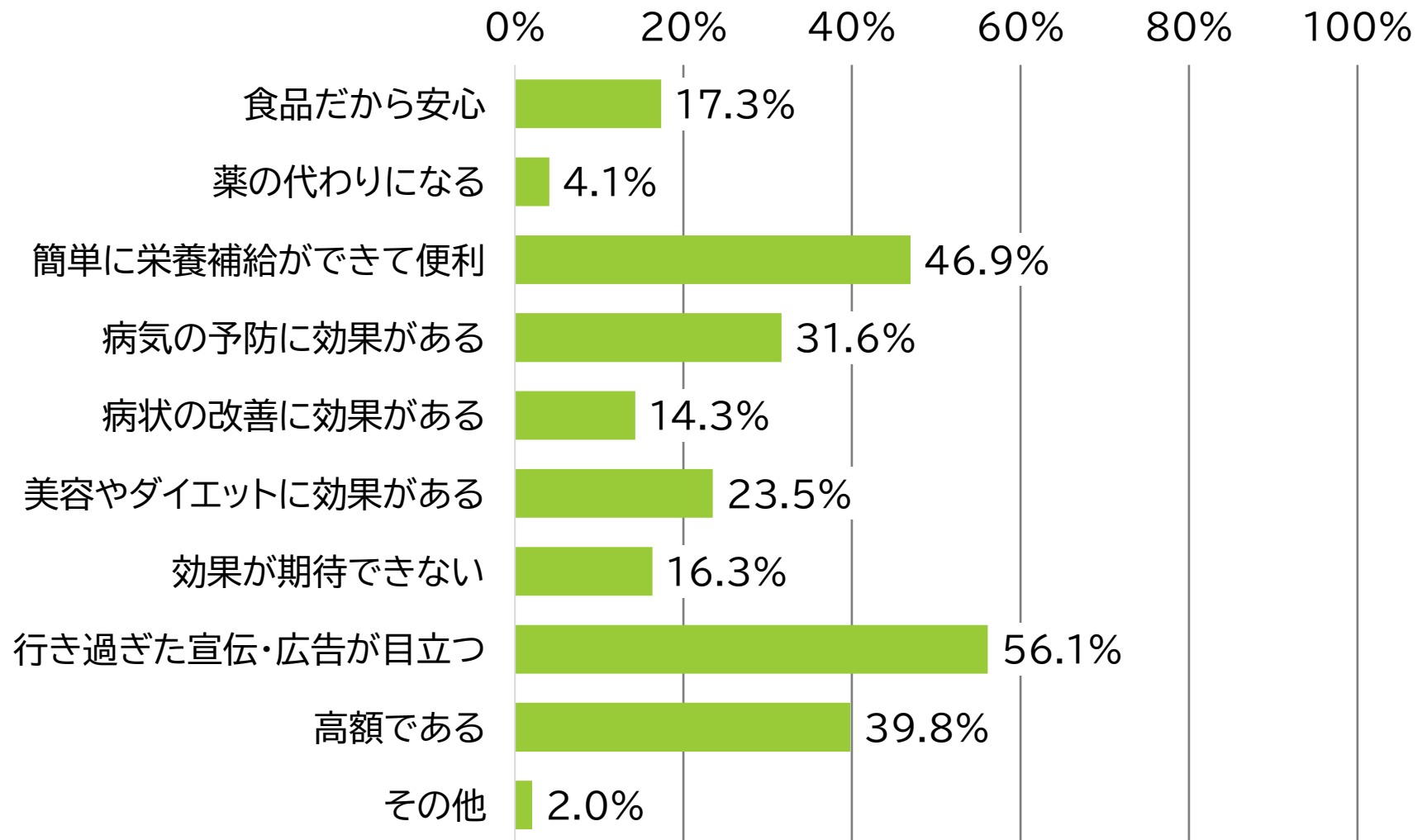
機能性表示食品であることが正しく伝わるように「機能性表示食品」である旨の表示やその表示位置等についての規定が見直された。



食の安全・安心モニターへのアンケート(令和7年9月)

● 健康食品のイメージについて(複数選択可)

(N=98)

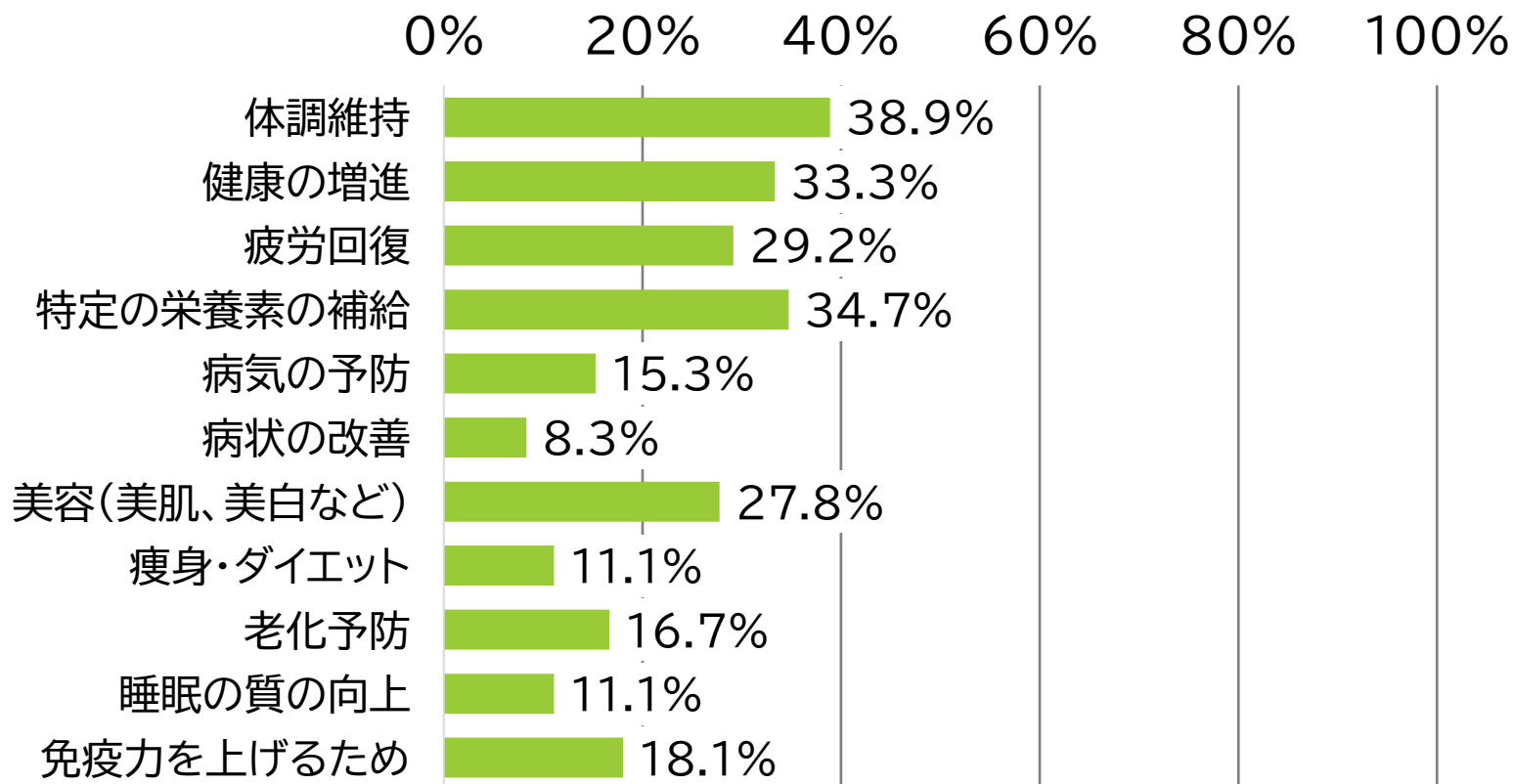


● 健康食品の利用について

利用している(したことがある)・・・72名

利用したことがない・・・26名(内12名は、健康食品に興味があると回答)

● 健康食品の利用目的について(複数選択可) (N=72)



市公式HP

現在の位置: [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [食生活](#) > [食の安全・安心をめざして\(食\)](#)
 > [食の安全・安心\(健康食品ホームページ\)](#) > [消費者のみまなみ](#) > [食品安全に関する情報](#)
 提供 > [いわゆる「健康食品」について](#)

いわゆる「健康食品」について

ページID1040295 更新日 2025年10月21日

「健康食品」とは「食品」であり、病気を治す効果や防ぐ効果はありません。利用される際は、表示を見て、摂取目安量や注意事項等を守りましょう。

【参加者募集中！】令和7年度食の安全・安心フォーラム「知って安心！健康食品との上手な付き合い方」

「健康食品」をテーマに、基調講演と意見交換会(パネルディスカッション)を行います。詳しくは申込み方法は、画像下のリンク先をご覧ください。

令和7年度 名古屋市 食の安全・安心フォーラム 主催 名古屋市

知って安心!
健康食品との上手な付き合い方

令和7年度
11月15日(土)
 13:30~15:30
健康食品の活用

令和7年度
11月17日(月)
 14:00~16:00
ワークショップ 3歳 大会議室

定価 1,800円
 参加費 80円(税別)
 参加費無料

> [令和7年度健康食品に関する食の安全・安心フォーラム](#)
 詳しく内容と参加者募集の案内です。

健康食品とは

健康食品とは、一般に、健康に良いことをうたった食品全般のことをいいます。健康食品はあくまでも食品であり、医薬品のように病気の治療や身体の構造・機能に影響を与える効果をもたらすことはできません。普通の食品の効果を呼ぶ場合のこともありますが、サプリメントと称し、カプセル、錠剤など形態はさまざまあります。口コミや雑誌誌、広告などの情報を精査みにせず、自分でも製品に含まれる成分の安全性と有効性に関する情報を調べてみましょう。



いわゆる「健康食品」を使用している方へ

いわゆる「健康食品」を摂取して体の不調を感じた際には、使用をやめ、速やかに医療機関を受診しましょう。

注意してほしいこと

- 「健康食品」は「食品」であり、病気を治す効果や防ぐ効果はありません。
- 「健康食品」は医薬品ではありません。
- 「健康食品」として販売されているからといって安全というわけではありません。
- 口コミや体験談を鵜呑みにしないでください。

公式LINE




[なごや「よい食」インフォメーション...](#)







自動で配信しています



【カンピロバクター食中毒予防 啓発動画公開中！】

鳥刺しや鶏肉のしもふりなど、生又は加熱不十分な鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が市内で多発しています。カンピロバクター食中毒の危険性や予防のポイントを紹介します。カンピロバクター食中毒について正しく理解し、安全においしく食べましょう。

詳しくは、動画をご覧ください。

☆「居酒屋など飲食店を利用する方へ カンピロバクター食中毒って知ってる？」

<https://www.youtube.com/watch?v=llQgc1K163li&feature=youtu.be>





居酒屋など飲食店を利用する方へ カンピロバクター食中毒って知ってる？

鳥刺しや鶏肉のしもふりなど、生又は加熱不十分な鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が市...

公式X

なすこ@食品安全・安心学習センター
@kensanagoya

フォローする

なすこだよ。

健康食品やサプリメントで失敗する前にチェック
リンク先の「えいち・えふ・ねっと」には、話題の成分に
ついての安全性・有効性の情報も満載だよ📺

HFNet @hfnet2015・2月5日

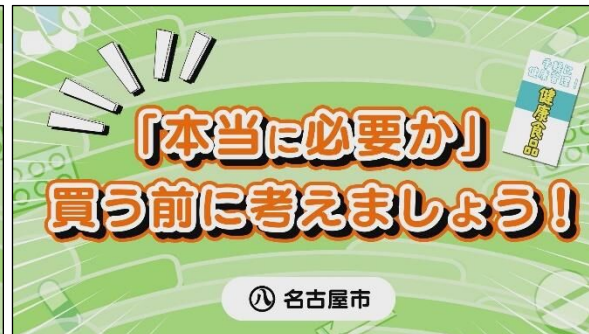
えいち・えふ・ねっとに、【第24回】専門家コラムが掲載されまし
た

hfnet.nibiohn.go.jp/column/24/
...

【第24回】専門家コラム
健康食品を購入する前に

この製品、
わたしにとって
安全？💧

啓発動画





ぜひ、ご活用ください！



友だち登録方法

LINEの「友だち追加」から
二次元コードを読み取るか
ID検索してください。



ID: @265iroef



ナスフラスコのなすこが、ちょっと気になる
食の安全情報をつぶやきます♪



なすこ@食品安全・安心学習センター
@kensa_nagoya



消費者アンケート結果

1 調査期間および報告者数

対 象 : 令和7年度食の安全・安心モニター(市内在住又は在勤在学)

調査期間 : 令和7年9月

回答者数 : 98人

年代	人数	割合
20代以下	8	8.2%
30代	26	26.5%
40代	28	28.6%
50代	21	21.4%
60代	14	14.3%
70代以上	1	1.0%
合計	98	100.0%

2 調査結果

- 問1 あなたが健康食品だと思う食品を選んでください。(複数選択可)
- 問2 健康食品のイメージとして当てはまるものをお答えください。(複数選択可)
- 問3 あなたは、「健康食品」を利用していますか。
- 問4 「健康食品」の利用をやめたのはなぜですか。(複数選択可)
- 問5 何種類の「健康食品」を併用しています(いました)か。
- 問6 「健康食品」を利用している(していた)目的は何ですか。(複数選択可)
- 問7 「健康食品」の利用に際し、だれかに相談しましたか。(複数選択可)
- 問8 「健康食品」をどこで入手しています(いました)か。(複数選択可)
- 問9 利用している(していた)「健康食品」に満足していますか。

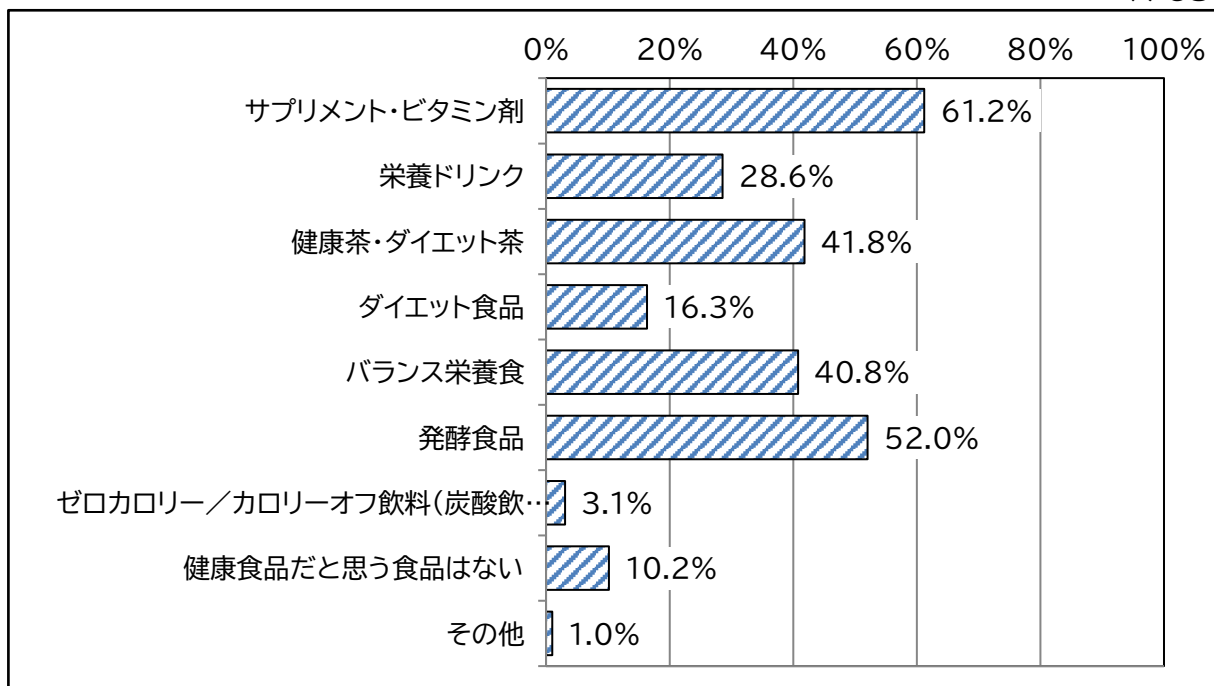
問1 あなたが健康食品だと思う食品を選んでください。(複数選択可)

	回答内容	人数	割合
1	サプリメント・ビタミン剤	60	61.2%
2	栄養ドリンク	28	28.6%
3	健康茶・ダイエット茶	41	41.8%
4	ダイエット食品	16	16.3%
5	バランス栄養食	40	40.8%
6	発酵食品	51	52.0%
7	ゼロカロリー／カロリーオフ飲料(炭酸飲料等)	3	3.1%
8	健康食品だと思う食品はない	10	10.2%
9	その他	1	1.0%

その他の主な内容(1件)

・野菜、アサイー、ケール、チアシード等の属にスーパーフードと言われているものや、ヨーグルト、青汁など

N=98



○いわゆる「健康食品」とは

いわゆる「健康食品」は、法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取されるもので、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品全般を指しています。

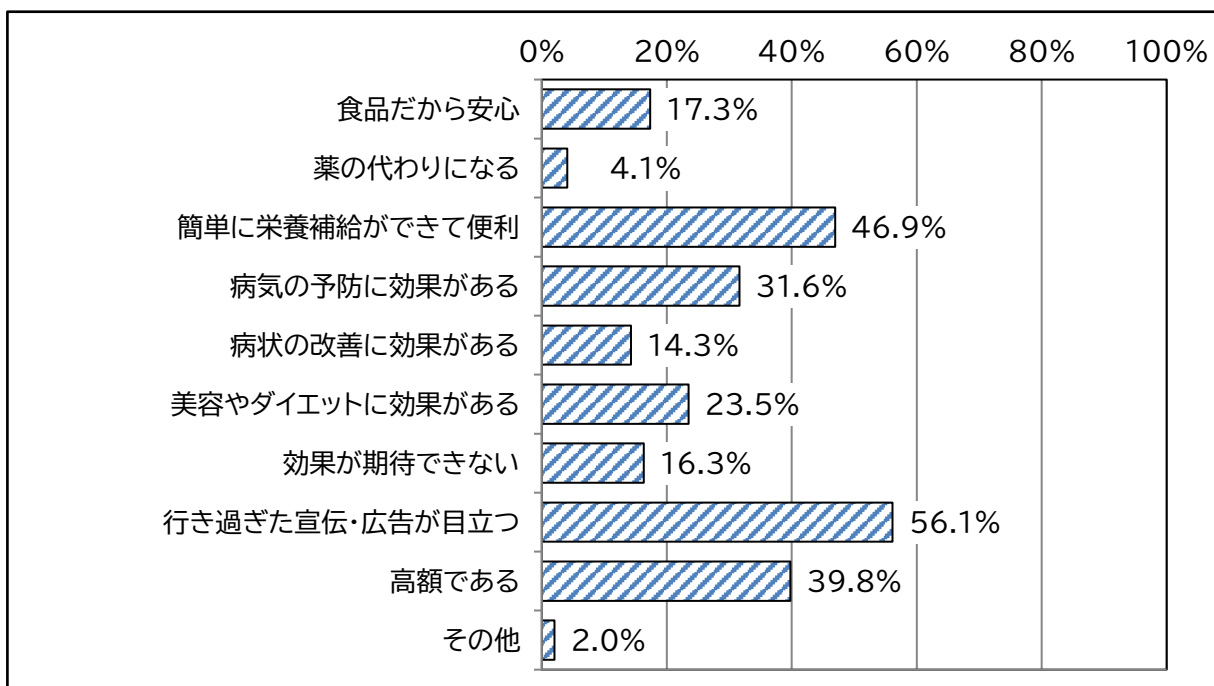
問 2 健康食品のイメージとして当てはまるものをお答えください。(複数選択可)

	回答内容	件数	割合
1	食品だから安心	17	17.3%
2	薬の代わりになる	4	4.1%
3	簡単に栄養補給ができて便利	46	46.9%
4	病気の予防に効果がある	31	31.6%
5	病状の改善に効果がある	14	14.3%
6	美容やダイエットに効果がある	23	23.5%
7	効果が期待できない	16	16.3%
8	行き過ぎた宣伝・広告が目立つ	55	56.1%
9	高額である	39	39.8%
10	その他	2	2.0%

その他の主な内容(2件)

- ・病状の予防や改善の効果を期待したい。
- ・健康被害が報告されるケースがあり、不安を感じる。

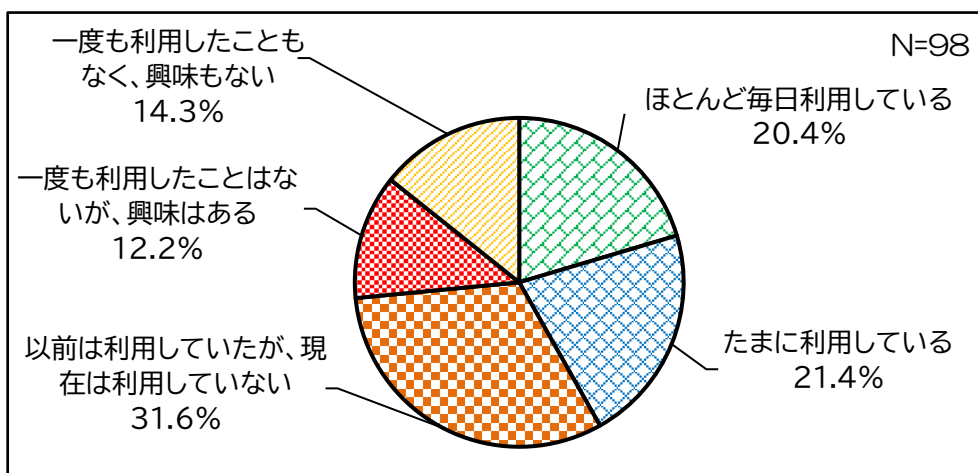
N=98



次の設問以降では「健康食品」とは、「健康の保持増進に資する食品で、明らかに食品であると認識されるもの（例：野菜、果物、菓子、納豆、ヨーグルト、茶など）を除いた、錠剤やカプセル形態のもの」と定義し、回答してください。

問 3 あなたは、「健康食品」を利用していますか。

	回答内容	件数	割合
1	ほとんど毎日利用している	20	20.4%
2	たまに利用している	21	21.4%
3	以前は利用していたが、現在は利用していない	31	31.6%
4	一度も利用したことはないが、興味はある	12	12.2%
5	一度も利用したこともなく、興味もない	14	14.3%



問 4 「健康食品」の利用をやめたのはなぜですか。(複数選択可)

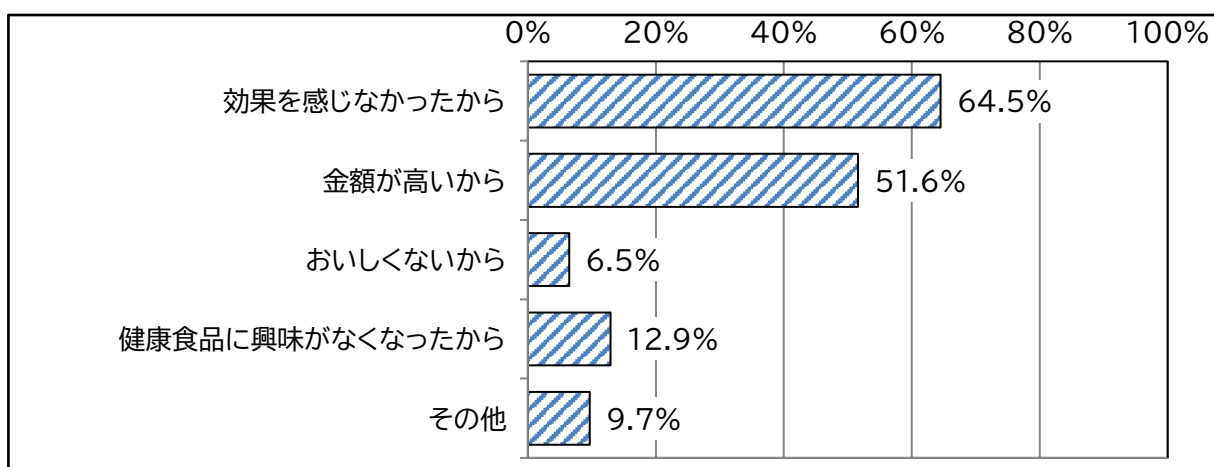
< 問 3 で3と回答した人のみ >:31名

	回答内容	件数	割合
1	効果を感じなかったから	20	64.5%
2	効果を感じすぎたから	0	0.0%
3	期待していた効果と違う効果があったから	0	0.0%
4	金額が高いから	16	51.6%
5	おいしくないから	2	6.5%
6	健康食品に興味がなくなったから	4	12.9%
7	その他	3	9.7%

その他の主な内容 (3件)

・妊娠中に飲むサプリメントだったから、めんどくさい

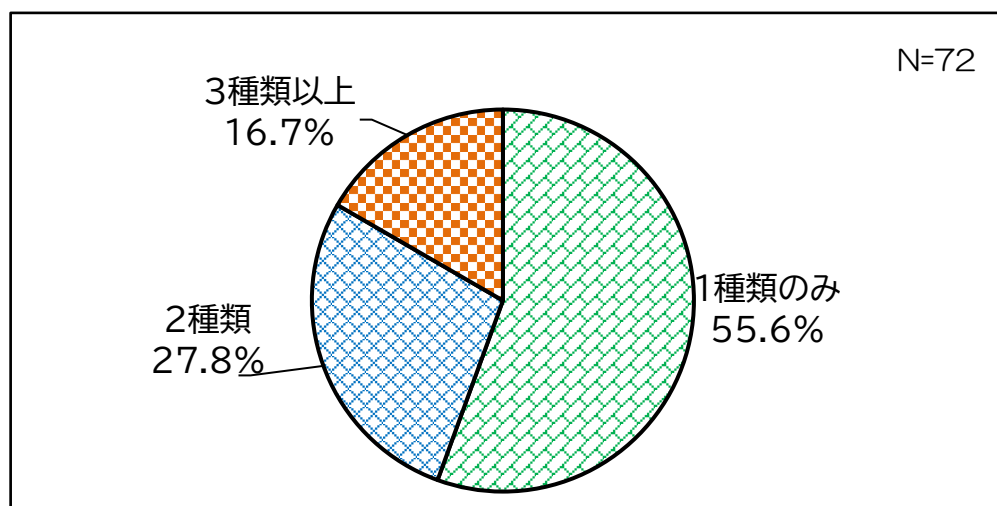
N=31



問 5 何種類の「健康食品」を併用しています(いました)か。

< 問 3 で 1、2 又は 3 と回答した人のみ >:72 名

	回答内容	件数	割合
1	1 種類のみ	40	55.6%
2	2 種類	20	27.8%
3	3 種類以上	12	16.7%

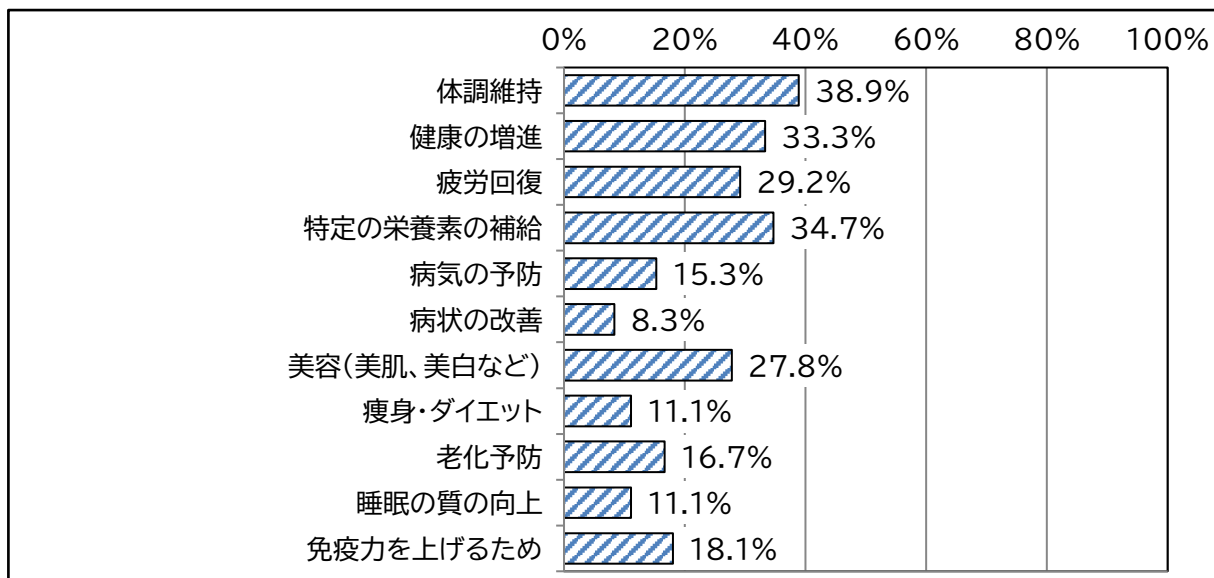


問 6 「健康食品」を利用している(していた)目的は何ですか。(複数選択可)

< 問 3 で 1、2 又は 3 と回答した人のみ >:72 名

	回答内容	件数	割合
1	体調維持	28	38.9%
2	健康の増進	24	33.3%
3	疲労回復	21	29.2%
4	特定の栄養素の補給	25	34.7%
5	病気の予防	11	15.3%
6	病状の改善	6	8.3%
7	美容(美肌、美白など)	20	27.8%
8	痩身・ダイエット	8	11.1%
9	老化予防	12	16.7%
10	睡眠の質の向上	8	11.1%
11	免疫力を上げるため	13	18.1%
12	その他	0	0.0%

N=72



問 7 「健康食品」の利用に際し、だれかに相談しましたか。(複数選択可)

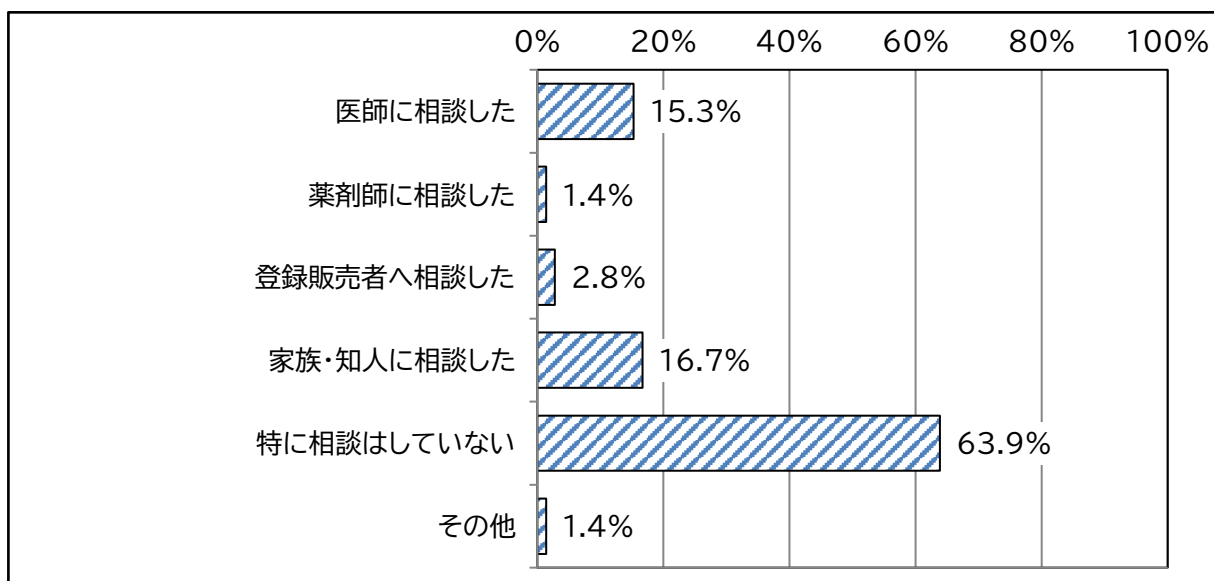
< 問 3 で 1、2 又は 3 と回答した人のみ >:72 名

	回答内容	件数	割合
1	医師に相談した	11	15.3%
2	薬剤師に相談した	1	1.4%
3	登録販売者へ相談した	2	2.8%
4	栄養士に相談した	0	0.0%
5	家族・知人に相談した	12	16.7%
6	特に相談はしていない	46	63.9%
7	その他	1	1.4%

その他の内容 (1 件)

・勉強した

N=72



問 8 「健康食品」をどこで入手しています(いました)か。(複数選択可)

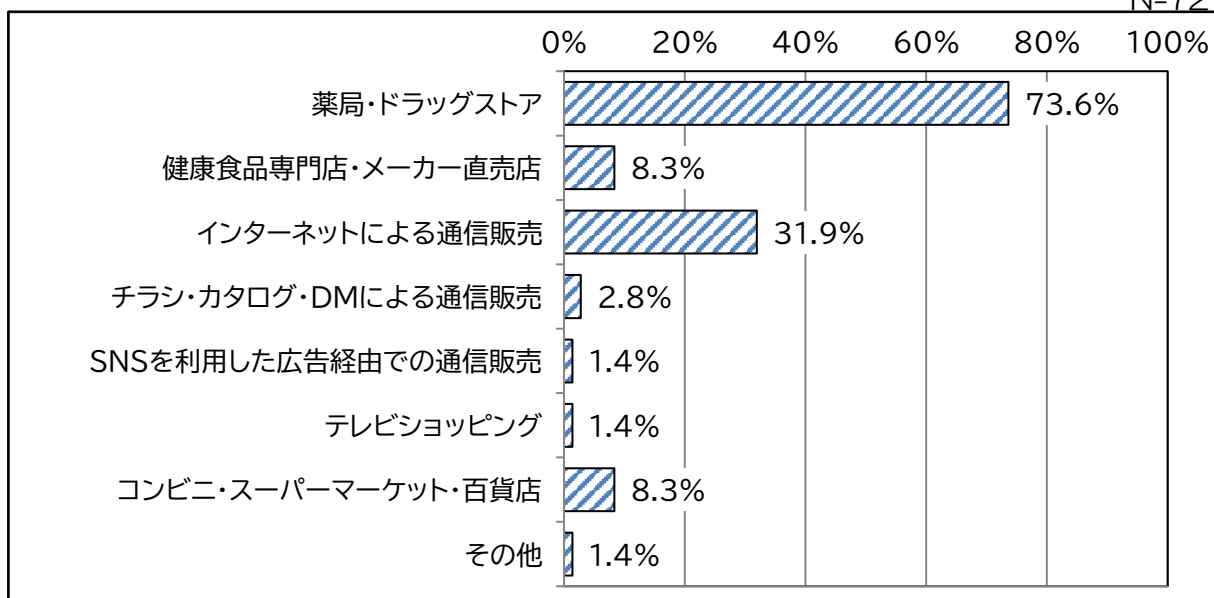
< 問 3 で 1、2 又は 3 と回答した人のみ > :72名

	回答内容	件数	割合
1	薬局・ドラッグストア	53	73.6%
2	健康食品専門店・メーカー直売店	6	8.3%
3	インターネットによる通信販売	23	31.9%
4	チラシ・カタログ・ダイレクトメールによる通信販売	2	2.8%
5	SNS(Facebook、Instagram 等)を利用した広告経由での通信販売	1	1.4%
6	テレビショッピング	1	1.4%
7	コンビニ・スーパーマーケット・百貨店	6	8.3%
8	家族、知人から受け取った	0	0.0%
9	その他	1	1.4%

その他の内容 (1件)

・病院

N=72



問 9 利用している(していた)「健康食品」に満足していますか。

< 問 3 で 1、2 又は 3 と回答した人のみ >:72名

	回答内容	件数	割合
1	非常に満足	7	9.7%
2	やや満足	23	31.9%
3	満足とも不満とも言えない	38	52.8%
4	やや不満	3	4.2%
5	非常に不満	1	1.4%

