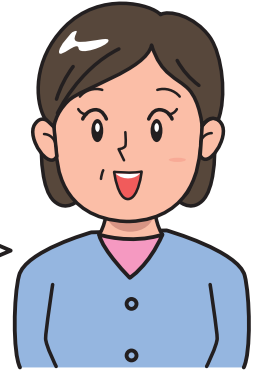


栄養成分表示とは？

表示を確認して、 保健機能食品を適切に利用しましょう



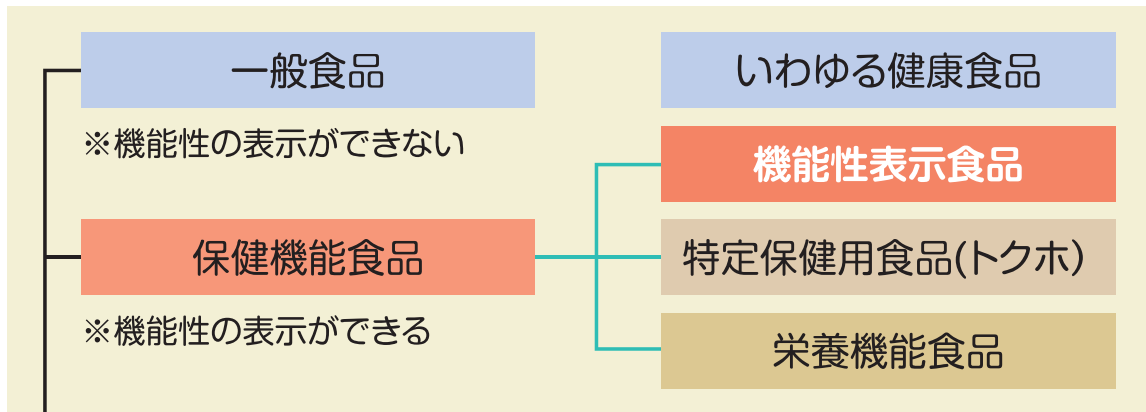
どれを選んだらいいの？



保健機能食品とは

保健機能食品には栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類があります。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。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。

食品



医薬品

医薬部外品

「保健機能食品」は、国の制度として位置づけられているものなのね!



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

主食、主菜、副菜がそろっていると、色々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。食生活を見直すことが第一です。その上で、保健機能食品を健康の維持増進のために上手に役立てましょう。