

機能性表示食品^①を 利用するためのポイントを ご存じですか？

表示の見方を知って活用しましょう！



- 「機能性表示食品」は、事業者の責任で、商品パッケージに科学的根拠を基にした、機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出られた食品です。
- 商品を買う前、摂取する前に、商品に表示されている注意書きや消費者庁のウェブサイトに公開された情報をしっかり確認してください。

1

機能性表示食品のここを確認しましょう！

機能性表示食品であること

- ・ パッケージの上部に
機能性表示食品とある
- ・ 機能性表示食品の近くに
届出番号がある

→ P3 表示の見方のポイント ① を確認！

→ P3 表示の見方のポイント ② を確認！

薬との飲み合わせに注意！

- ・ 摂取する上での注意事項を
確認しよう

→ P3 表示の見方のポイント ④ を確認！

→ P4 届出情報検索の活用 ① を確認！

機能性表示を正しく読もう

- ・ 自分はその食品の対象者なの？
- ・ どのくらいの摂取期間で
効果が出るの？

→ P3 表示の見方のポイント ③ を確認！

→ P5 届出情報検索の活用 ② を確認！

→ P5 その他の活用のポイント を確認！

機能性表示食品のパッケージは捨てるべからず

パッケージには、事業者の電話番号が記載されています。体調に異変を感じた場合は、病院を受診した後に、パッケージに記載されている電話番号に電話するようにしましょう。

事業者には電話する際は、体調不良の詳細、商品名の他に、パッケージに記載された賞味期限や記号を伝えることがポイントです。

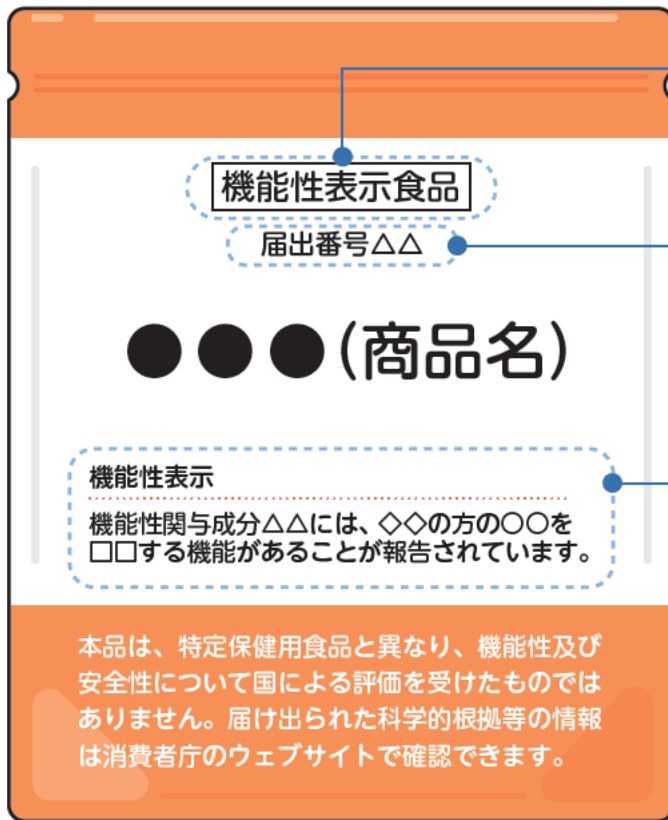
そのため、機能性表示食品のパッケージは捨てないようにしましょう。

機能性表示食品を販売する事業者には、健康被害の情報収集の体制を整えることが義務となっています。



表示の見方のポイント

パッケージ表



表示の見方のポイント①

パッケージの上部に
機能性表示食品と表示されています。

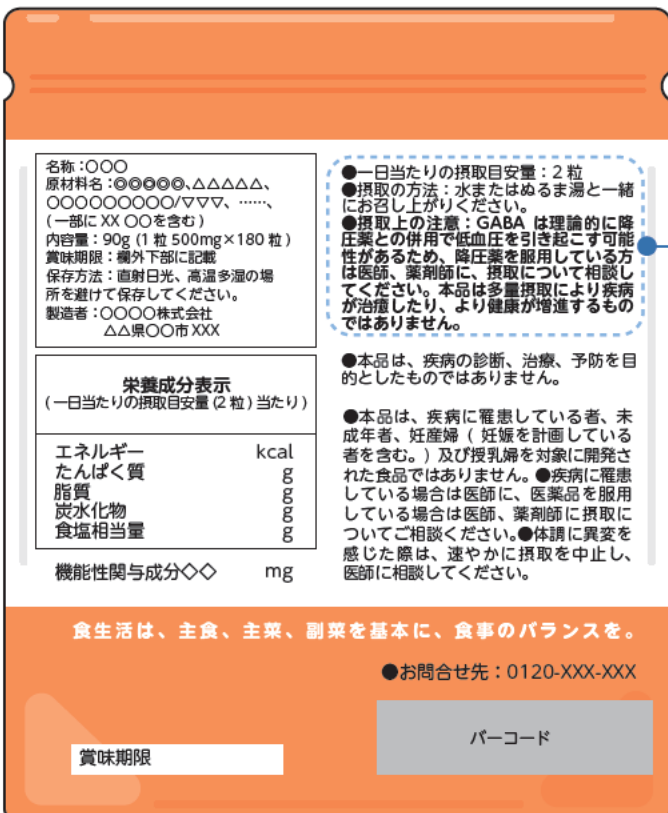
表示の見方のポイント②

機能性表示食品の近くに届出番号（アルファベットと数字）が記載されています。

表示の見方のポイント③

機能性表示の文字を探し、記載内容をよく確認しましょう。パッケージの裏面に記載されていることも多いです。食品の想定する対象者を記載している場合があります。購入の際に自分がその対象者になるか確認するようにしましょう。

パッケージ裏



表示の見方のポイント④

摂取上の注意事項をよく確認しましょう。薬との飲み合わせについて注意点が記載されていることがあります。医薬品を服用されている方は、よくご確認いただき、自分が該当する場合は、医師又は薬剤師に摂取について相談してください。

《その他》

パッケージには必ず事業者の連絡先が記載されています。商品を摂取した際に体調に異変を感じた場合には、医師に相談するとともに、事業者にも連絡をするようにしてください。

3

機能性表示食品の届出情報検索を 活用しましょう

届け出られた情報は消費者庁のウェブサイトに公開されます（スマホ対応）

検索ステップ① 届出番号を確認

機能性表示食品検索

キーワード検索 ☐ 絞り込み検索 ☐

キーワード検索

※キーワード検索では届出番号・届出者名・
※キーワード検索は、複数のキーワードの結

届出番号
X0000

届出者名

※株式会社、（株）、有限会社などの法人の

商品名

検索ステップ②
届出番号で検索

※商品名等のキーワードでも検索可能

検索結果は一覧で表示

届出番号	届出日	届出者名（法人番号）	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
X000	2024/6/4	株式会社 〇〇〇（00000000000000）	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇
X000	2024/6/4	株式会社 〇〇〇（00000000000000）	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇
X000	2024/6/4	株式会社 〇〇〇（00000000000000）	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇

消費者庁「機能性表示食品の届出情報検索」はこちら

<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/s/cssc01/>



届出情報検索の活用 ① 薬との飲み合わせ

医薬品との相互作用がある成分については、パッケージやホームページ上に
注意事項が記載されています。相互作用をご確認いただいた上で、該当する
医薬品を摂取している場合、医師に相談して摂取するようにしましょう。



1. 安全性に関する基本情報

(1) 摂取をする上での注意事項

本品は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。降圧剤等の医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に摂取について相談してください。

届出情報検索の活用 ② 当該商品の想定する主な対象者

機能性表示食品はそれぞれの商品で、想定する主な対象者が記載されています。自分がその対象者であるか、確認をするようにしましょう。

4. その他届出事項

▽ 詳細

・ その他加工食品として届出する場合、天然抽出物等を原材料とする錠剤、カプセル剤等食品に該当しない理由

・ 当該製品が想定する主な対象者（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。）及び授乳婦を除く。）

健常な範囲内で一時的な睡眠の問題を感じている健常者

その他の活用のポイント

事業者は機能性に関する評価を行います。そこに、摂取期間が記載されています。また、採用論文数が多いほど、その研究の根拠としての確からしさが強くなります。摂取期間や採用論文数について確認するようにしましょう。

—— 科学的根拠がより詳細に記載されている商品を確認したい方はこちら —— PRISMA2020 準拠の有無を確認してみましょう

PRISMA はシステマティックレビュー（公表されている論文を集め、総合的に評価する方法）の書き方を示したものとなります。購入しようとする商品の科学的根拠の透明性がより確保されている PRISMA2020 に準拠しているか確認するようにしましょう。

届出番号	届出日	PRISMA対応	販売状況
×	2025/	PRISMA2020	販売休止中

機能性表示食品等を使用される素材や成分の情報を収集・掲載しています

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（HFNet）

素材情報データベース

<https://hfnet.nibn.go.jp/material-infodb/>

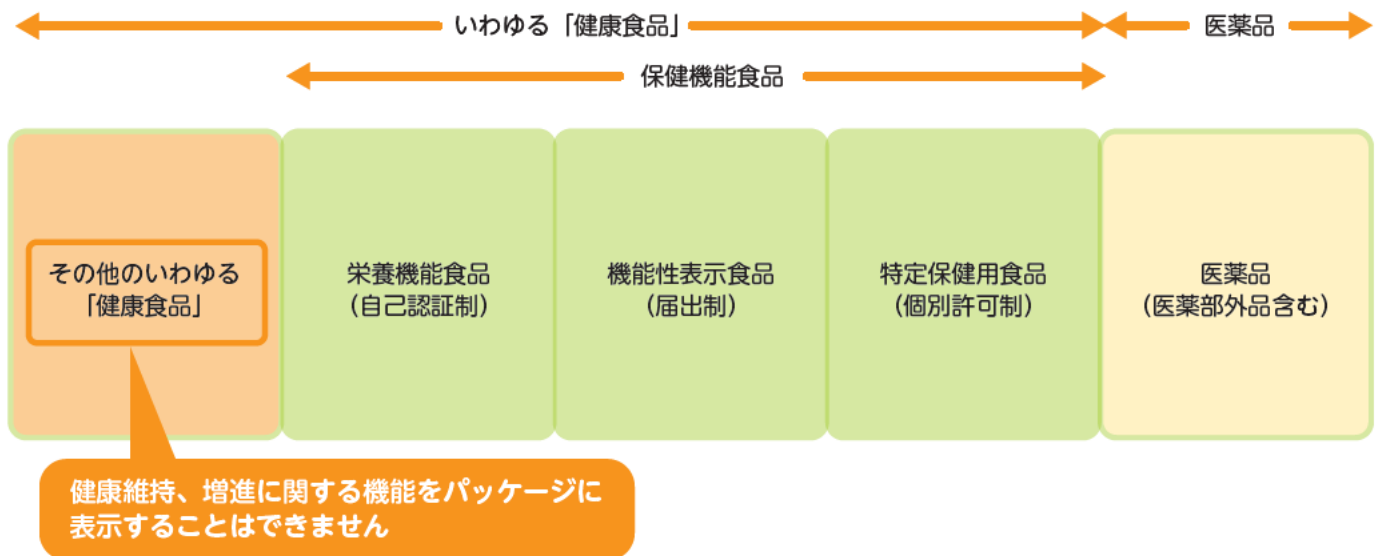


4

機能性表示食品ってどんな制度？

- 健康維持・増進に関する機能を表示することができる食品は、平成27年3月まで国が個別に許可した「特定保健用食品（トクホ）」と国の規格基準に適合した「栄養機能食品」に限られていました。
- そこで、機能性を分かりやすく表示した商品の選択肢を増やし、消費者の皆さんがそうした商品の正しい情報を得て選択できるよう、平成27年4月に、届出制の「機能性表示食品」制度がはじまりました。

- ・ 「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という**成分の機能性**を表示することができる食品です。
- ・ 安全性の確保を前提とし、**科学的根拠**に基づいた機能性が、**事業者の責任において**表示されるものです。



機能性表示食品と任意の表示

これまで機能性表示食品には「砂糖不使用」や「食塩無添加」といった表示は禁止されていましたが、消費者の皆様の商品選択に資する表示と考え、令和7年10月からはそのような表示ができるよう、見直しを行いました。



5

事業者の責任により、機能性表示食品の 安全性や機能性は確保されています

1 安全性の評価は？

以下のいずれかによって、評価されます。

- 今まで広く食べられていたかどうかの食経験
- 安全性に関する既存情報の調査
- 動物や人を用いての安全性試験の実施



医薬品との飲み合わせなどについても評価されます。

2 機能性の評価は？

以下のいずれかによって、評価されます。

- 最終製品を用いた臨床試験（ヒト試験）
- 最終製品又は機能性関与成分に関する文献調査（システマティックレビュー）



「どのような科学的根拠に基づいて」「どのような人が」「どのように摂取すると」「どのような機能性があるのか」が明らかにされます。

3 生産・製造、品質の管理は？

以下のような体制を整えることとなっています。

- 加工食品の場合、製造施設・従業員の衛生管理体制
 - 生鮮食品の場合、生産・採取・漁獲などの衛生管理体制
 - 規格外製品の出荷防止体制
- など



安全性や機能性の根拠について、新たな知見が得られたときは、消費者庁長官に報告することなどが届出後の事業者の遵守事項として定められています。これらの遵守状況や届出内容について、1年に1度事業者自ら点検及び評価を行い、その結果を消費者庁長官に報告することが、機能性表示食品の要件となっています。

6

活用マスター〇×チェック！！

- ☐ 機能性表示食品であること、届出番号を確認する。
- ☐ 医薬品を服用している方は、必ず摂取上の注意事項を確認する。
- ☐ 自分がその商品の対象者か確認する。
- ☐ 商品のパッケージは捨てずに保管する。
- ☐ 普段の食生活で主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとっている上で活用する。

これまでの食生活を振り返り、ご自身にあった機能性表示食品を見つけましょう。

答えが不安な方は、このパンフレットをもう一度読み返してみましょう。

もっと詳しく知りたい方へ

消費者庁 「機能性表示食品の届出情報検索」

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



お問合せ先

消費者庁食品表示課

機能性表示食品に関するお問い合わせは下記の「食品表示に関するお問い合わせ受付フォーム」で受け付けています。

https://contact.caa.go.jp/food_labeling/form-001.html

