

特定保健用食品〈トクホ〉ごあんない2022年版・目次

もくじ

特定保健用食品〈トクホ〉を活用しましょう

はじめよう健康“食”習慣	2
特定保健用食品〈トクホ〉とは	3
特定保健用食品〈トクホ〉ができるまで	4
特定保健用食品〈トクホ〉の国による審査	5
トクホ公正マークをご存じですか	6
特定保健用食品〈トクホ〉の利用方法	8
生活習慣病とは	10
特定健診・特定保健指導とは	11

特定保健用食品の解説と商品

01 おなかの調子を整える食品	14
オリゴ糖類を含む食品	15
乳酸菌類を含む食品	19
食物繊維類を含む食品	22
02 コレステロールが高めの方の食品	25
03 コレステロールが高めの方、おなかの調子を整える食品	29
04 血圧が高めの方の食品	30
05 ミネラルの吸収を助ける食品	32
06 ミネラルの吸収を助け、おなかの調子を整える食品	33
07 骨の健康が気になる方の食品	34
骨の健康が気になる方の食品(疾病リスク低減表示)	35
08 むし歯の原因になりにくい食品と歯を丈夫で健康にする食品	36

09 歯ぐきの健康を保つ食品	38
10 血糖値が気になり始めた方の食品	40
11 血中中性脂肪が気になる方の食品	44
12 体脂肪が多めの方の食品と内臓脂肪が気になる方の食品	46
13 血中中性脂肪と体脂肪が気になる方の食品	50
14 血糖値と血中中性脂肪が気になる方の食品	51
15 体脂肪が多めの方、コレステロールが高めの方の食品	52
16 特定保健用食品許可一覧	54
写真掲載商品の社名別・商品索引	74
参考資料	80
特定保健用食品の法的位置づけ	80
特定保健用食品の類型	81
特定保健用食品の安全性ヒト試験の概要	81
特定保健用食品の有効性ヒト試験の概要	82
最近のトピックス	83
特定保健用食品を中心とした保健機能食品制度の発展に向けた要望	
〈トクホ〉Q & A	87
食品保健指導士とは?	88
公益財団法人 日本健康・栄養食品協会の概要	89

おなかの調子を整える食品	01
コレステロールが高めの方の食品	02
コレステロールが高めの方、おなかの調子を整える食品	03
血圧が高めの方の食品	04
ミネラルの吸収を助ける食品	05
ミネラルの吸収を助け、おなかの調子を整える食品	06
骨の健康が気になる方の食品	07
骨の健康が気になる方の食品(疾病リスク低減表示)	
むし歯の原因になりにくい食品と歯を丈夫で健康にする食品	08
歯ぐきの健康を保つ食品	09
血糖値が気になり始めた方の食品	10
血中中性脂肪が気になる方の食品	11
体脂肪が多めの方の食品と内臓脂肪が気になる方の食品	12
血中中性脂肪と体脂肪が気になる方の食品	13
血糖値と血中中性脂肪が気になる方の食品	14
体脂肪が多めの方、コレステロールが高めの方の食品	15
特定保健用食品許可一覧	16
参考資料	