

## 健康食品はマークで選べ！ 安心・安全の証し「JHFAマーク」とは？

健康食品を選ぶ上で、知っておきたいマークがある。日本健康・栄養食品協会が健康補助食品について認定・認可しているJHFAマークだ。消費者が健康食品を安心・安全に利用できるよう、成分や製造・加工、表示などについて基準を設け、これをクリアした製品にだけ与えられるもので、購入する際にはぜひともチェックしたい。



JHFAマーク

### JHFAマークの対象は 65種類の健康補助食品

日本健康・栄養食品協会は、健康食品の安全と安心が保証される条件として、次の4つを挙げている。

1. 科学的根拠によって安全性が確認されていること。
2. 科学的根拠によって有用性が確認されていること。
3. 適正な摂取目安量、摂取上限量などの摂取条件が決められていること。
4. GMP（適正製造規範）＝原材料の受け入れから製品の出荷に至るプロセスで、品質と安全性の確保を図るための基準を定めたもの（に準拠した品質管理、製造管理によって製造されていること）。

### 厳しい審査をパスした製品は 安心して利用できる

では、JHFAマークの審査とはどのようなものなのか。

日本健康・栄養食品協会では、次の3つの項目について規格基準を設定し、これに基づいて厳正な審査が行われる。

まずは、規格成分の審査。成分はパッケージに表示されている通りか、残留農薬や大腸菌などが含まれていないかがチェックされる。

成分については、クロレラ製品であれば、たんぱく質、葉緑素、ビタミンB<sub>2</sub>、鉄分などの成分が定められた通りに含まれているか、にんにく食品なら有用成分であるγ-グルタミル-S-アシルシステイン（GSAC）の含有量が基準を満たしているか、指定検査機関で成分分析が行われる。

次に、製造管理。原材料や製造工程などがGMPに準拠して管理されているかの審査である。

そして3番目が、パッケージ等の記載内容。誇大な表現が使われていないか、景表法や薬事法などに違反していないかが審査の対象となる。こうした厳しい審査を経て、「伝統にんにく卵黄」のようにJHFAマークの表示が認められるのである。

さらに、同協会ではGMPに基づき認定制度も運用している。基準をクリアした工場や製品には、GMPマークが付与される。

GMPマークも普及が進んでおり、クロレラ製品サン・クロレラAのようにJHFAマークとGMPマークの両方取得している製品もある。

消費者の安全・安心を守るために設けられたJHFAマークとGMPマーク。この2つのマークを覚えておけば、健康食品を毎日の生活に もっと上手に利用できるはずだ。

