

統合健康栄養食品

規格基準

第2版 (Ver.2.0) : 2024年1月22日改正

一般社団法人セルフケアフード協議会

改定履歴

年月日	内容	Ver.
2023年3月20日	制定	1.0
2024年1月22日	4.1タイプA 数値改定	2.0

内容

序文.....	4
1 適用範囲.....	4
2 引用規格.....	4
3 用語の定義.....	4
4 統合健康栄養食品の基準.....	4
4.1 タイプ A.....	4
4.2 タイプ B.....	5
4.3 タイプ C.....	5

序文

本基準は、戦略的イノベーション創造プログラム第Ⅱ期（SIP2）の中で、1,000人規模のすこやか健康調査（20歳～70歳代、夏冬2時期）の解析から軽度不調を緩和する栄養成分を解明した成果を基礎として、統合健康栄養食品委員会での答申により定められた。

1 適用範囲

本基準は、すこやか健康調査の解析により明らかにされた、軽度不調状態で不足しがちな栄養成分を一定量含む食品の認証に使用することができる。

2 引用規格

本基準には引用規格はない。

3 用語の定義

本基準で使用する用語の例は、「統合健康栄養食品認証スキーム」による。

4 統合健康栄養食品の基準

4.1 タイプ A

次表に掲げる成分のうち、いずれか5成分以上について、それぞれ一日摂取目安量以上を含むこと。ただし、一日に3回喫食することを想定している食事及び食品にあっては、当該一日摂取目安量の3分の1の量に、間食を想定している食品（200kcal以下のものに限る）にあっては、当該一日摂取目安量の10分の1の量*注記にかえることができる。

成分名	一日摂取目安量	成分名	一日摂取目安量
1)食物繊維	18g	11)ビオチン	42μg
2)不溶性食物繊維	12g	12)鉄	8.1mg
3)ビタミンA	570μgRE	13)銅	1.18mg
4)β-クリプトキサンチン	260μg	14)マグネシウム	270mg
5)β-カロテン	3,200μg	15)カリウム	2,500mg
6)ビタミンB1	0.97mg	16)リン	1,100mg
7)ビタミンB6	1.25mg	17)亜鉛	8.5mg
8)葉酸	300μg		
9)ナイアシン	33mgNE		
10)パントテン酸	6mg		

*注記：厚生労働省のe-ヘルスネットの情報サイトによると、「間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のこと」であり、一般的には1日に200kcal（キロカロリー）程度の間食が適量だと言われている。

国民健康・栄養調査2019によると、摂取エネルギー量は、全世代で1,903kcal（男性2,108kcal、女性1,709kcal）となっている。また、農林水産省の実践食育ナビによると、1日に必要なエネルギー量（食事バランスガイド）は男性2,200±200kcal、女性1,400～2,000kcal、となっている。これらの国が示す情報より算定すると、日本人の一日の摂取エネルギー量は約2,000kcalとなる。

また、食べすぎによる肥満を考慮するなら、間食とは、摂取エネルギーとして、1日の10%以下のものと考えることが妥当である。

そのため、200kcal 以下の間食を想定している食品の各成分の基準は、当該一日摂取目安量の10% (10分の一の量)とすることが妥当である。

4.2 タイプ B

製造者が、統合健康食品委員会が定めた方法により臨床試験を行い、その結果を統合健康食品委員会が承認し、規定した基準（現時点では未制定）

4.3 タイプ C

タイプ A 及びタイプ B の成分を含むもの