



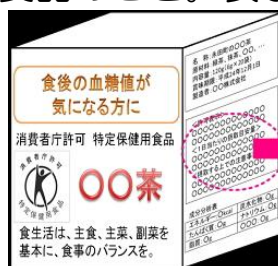
今月の担当は
管理栄養士
鶴田です。

新年度になりましたね。あっという間に桜も散り、春も半ばを過ぎてしまい、気づけば、もうすぐゴールデンウィークですね。さて、今回はテレビでも“トクホ”と話題の「特定保健用食品」についてです。

Q. そもそも、特定保健用食品とは？

医薬品	食品	
医薬品 (医薬部外品を含む)	保健機能食品	
	栄養機能食品	特定保健用食品
		一般食品 (いわゆる健康食品を含む)

A. 身体に対して期待できる特定の保健の効果が科学的に証明され、国の審査を受け表示許可を受けた食品のこと。表示を必ず確認！！



＜許可表示＞
本品は、〇〇の働きにより、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方の食生活の改善に役立ちます。
＜1日当たりの摂取目安量＞
食事とともに1袋を目安に、約100mlの水又はお湯に溶かしてお召し上がりください。
＜摂取する上での注意事項＞
血糖値に異常を指摘された方や、現に糖尿病の治療を受けておられる方は、事前に医師等の専門家に相談の上お召し上がりください。摂りすぎや体質・体調によっては、お腹が張ったり、ゆるくなる場合があります。

Q. どんなものがあるの？

- ・ **コレステロールが高め**の方に適する食品
- ・ **血圧が高め**の方に適する食品
- ・ **血糖値が気になる方**に適する食品
- ・ 食後の血中の**中性脂肪を抑える**食品
- ・ **虫歯**の原因になりにくい食品
- ・ **歯の健康**維持に役立つ食品
- ・ **骨の健康**が気になる方に適する食品
- ・ **お腹の調子を整える**食品
- ・ **脂肪がつきにくい**食品
- ・ **ミネラルの吸収を助ける**食品



トクホのマーク



一例です。
955品目が許可されているそうです。
(H23.4.1現在)

Q. 健康にいいなら、多少食べ過ぎても大丈夫よね？

A. 特定保健用食品は健康が気になる方を対象に設計された食品であり、**病気の治療・治癒を目的に利用する食品ではありません。**
身体によいとは言っても、安心して食べすぎると生活習慣病のもと！

トクホを活用することは良いですが、頼りすぎ、過剰な期待はやめましょう。健康維持には、バランスのよい食生活と運動ですね☆

