



テーマ：保健機能食品との付き合い方

過去の栄養士だよりは筑紫野市ホームページより見ることができます。

保健機能食品は、消費者が安心して食生活の状況に応じた食品の選択が出来るように作られた制度です。今回は、保健機能食品の正しい利用方法をご紹介します。

保健機能食品とは…

食品は、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている**保健機能食品**と、そうではない**一般食品**の2つに分けられます。

保健機能食品はさらに、「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3種類があります。

| 保健機能食品 | | | 一般食品 (いわゆる健康食品を含む) |
|-------------|--------|---------|-----------------------|
| 特定保健用食品 | 栄養機能食品 | 機能性表示食品 | |
| ○機能性の表示ができる | | | ×機能性の表示ができない |

| | 内容 | 表示例 |
|--------------------|---|---|
| 特定保健用食品 (通称トクホ) | 健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「糖の吸収をおだやかにします」のような表示が許可されている食品です。 表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 糖の吸収をおだやかにします ● 血圧が高めの方に適しています ● コレステロールの吸収を抑える働きがあります ● 歯を丈夫で健康にします |
| 栄養機能食品 | 一日に必要な栄養成分(ビタミン・ミネラルなど)が不足しがちな場合に、その補給・補完のために利用できる食品です。 すでに、科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても国が定めた表現によって機能性を表示することができます。 | <ul style="list-style-type: none"> ● カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です ● カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です ● 鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です |
| 機能性表示食品 | 事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。 販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、トクホとは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 体に脂肪がつきにくい ● 血圧が高めの方に ● 糖の吸収を抑えます ● 一時的なストレスの低減 |

正しく利用するためのポイント

食事のバランスを見直した上で利用しよう！

食事は、主食・主菜・副菜を揃えて1日3食食べていれば栄養がそれほど不足することはありません。

保健機能食品を利用する前に一度、食事全体のバランスを見直しましょう。その上で、保健機能食品の利用を検討しましょう。

| | |
|--------------|---------------------|
| 主食 力をくれる | ごはん パン めん |
| 主菜 体をつくる | 肉 魚 卵 大豆製品 |
| 副菜 病気から守る | 野菜 きのこ 海藻 |

保健機能食品は、薬ではありません！

保健機能食品は、薬ではなく「食品」です。薬のような効果は期待できません。

保健機能食品 + 薬 = 健康に良い
病気が早く治る

と考えると、同時に摂取している人がいるかもしれませんが、やめましょう。薬と保健機能食品を同時に摂取することで、薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあります。

薬を飲んでいる人は、かかりつけの医師・薬剤師に相談しましょう。



容器包装の表示を確認しよう！

宣伝文句やキャッチフレーズだけでなく、下記の項目を確認しましょう。

■栄養成分の量及び熱量

食品に含まれるエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量やその他の栄養成分の量が表示されています。

■1日当たりの摂取目安量

「1日あたり1杯」といった摂取目安量が表示されています。

■摂取の方法

「水に溶かしてお召し上がりください。」といった摂取の方法が表示されています。

■摂取する上での注意事項

「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。1日の摂取目安量を守ってください。」といった注意事項が表示されています。

保健機能食品は、薬とは異なり疾病の治癒や予防のために摂取するものではありません。

食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



※余った汁は含まずに計算しています。

[1人分] エネルギー243kcal 塩分 1.0g 食物繊維 3.2g



[1人分] エネルギー200kcal 塩分 0.6g 食物繊維 2.3g

水菜と豚肉のあっさり煮

【材料】(4人分)

| | | | | |
|---------|-------------|---|------|-------|
| 水菜 | …1袋(200g) | A | 水 | …1カップ |
| 人参 | …2/3本(100g) | | 酒 | …大さじ3 |
| えのき | …1袋(100g) | | みりん | …大さじ3 |
| 豚バラ薄切り肉 | …200g | | しょうゆ | …大さじ2 |

盛り付けの際に、生の水菜を添えると彩りアップ!

【作り方】

- ① 水菜は5cmの長さ、にんじんは皮むき器で約5cmの長さに薄く削る。えのきは石づきを切り落として半分の長さに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら肉を広げ入れる。
- ③ 人参とえのきを加えて落し蓋をし1~2分煮る。
- ④ 最後に水菜を加えてさっと煮る。

水菜



葉の色は淡いですが、抗酸化力があるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEを多く含むので、がんや生活習慣病の予防、アンチエイジング効果が期待できます。また、脂質の代謝を促すビタミンB2や、体内エネルギーの生成に関わるビタミンB6も含まれます。そのほか、ポリフェノール類、鉄やカルシウムなどのミネラルも多く、とてもバランスのよい野菜といえるでしょう。

選び方：◎葉先までピンとしているもの、淡い緑色で葉脈が整っているもの、株元が張っているものを選びましょう。

保存方法：湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

野菜のチーズピカタ

【材料】(4人分)

| | | | |
|--------|-------------|-------|-------|
| ブロッコリー | …1/2個(100g) | 小麦粉 | …適量 |
| れんこん | …約6cm(100g) | 油 | …大さじ1 |
| ミニトマト | …12個 | バター | …大さじ1 |
| 衣 | 卵 | …3個 | |
| | 粉チーズ | …大さじ2 | |
| | 塩こしょう | …適量 | |

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて一口大に切る。耐熱皿にのせて水を少々ふり、ラップをふんわりかけてレンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ② れんこんは皮をむいて1cm幅の半月切りにする。ミニトマトはへたをとっておく。
- ③ 溶き卵、粉チーズ、塩こしょうを混ぜて衣を作る。
- ④ 野菜に薄く小麦粉をまぶし、衣を付ける。
- ⑤ フライパンに油とバターを入れて中火で熱し、④の野菜を両面焼く。

ブロッコリー



緑黄色野菜の代表格。食べている部分はつぼみとその茎です。強い抗酸化力を持ち、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンや、免疫力を高め、肌を美しく整えるビタミンCが豊富です。さらに、ブロッコリーに含まれる辛み成分スルフォラファンはイソチオシアネートの一種で、抗がん作用や解毒作用があることが知られています。これらの相乗効果ががんをはじめ生活習慣病対策にもってこいの野菜といえます。

選び方：◎つぼみがかたく締まり密集しているもの、鮮やかな緑色で色のムラがないもの、切り口にスが入っていないものを選びましょう。

保存方法：葉付きのものは葉をすぐに切り落とし、ポリ袋に入れて野菜室へ。また、風に当たると傷みやすいので、新聞紙に包み常温で保存するのも良いでしょう。