

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus

2016.9

健康食品
活用術



健康食品活用術

健康食品の

いろいろ

健康食品は大きく、「機能表示が認められているもの(保健機能食品)」と「そうでないもの」の2つに分けられます。保健機能食品には「特定保健用食品(トクホ)」、「栄養機能食品」、「機能性表示食品」があります。

お薬と

健康食品の違い



錠剤・カプセル状の健康食品(サプリメント)は、見た目は薬に似ていますが、病者を対象とした医薬品とは全くの別ものです。健康食品の大半は、健康な成人を対象に作られています。疾患がある方で健康食品を利用したい場合は、医師・薬剤師・管理栄養士に相談しましょう。

食品

日常の食事に利用される食品

(米、肉、魚、野菜、果物、これらの加工品など)

健康食品

保健機能食品：機能表示が認められている

*特定保健用食品(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、「おなかの調子を整える」などの機能性表示を国が許可している食品。



トクホマーク

*栄養機能食品

栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給のために利用できる食品。栄養成分を一定基準含む食品であれば、国が定めた表現で機能性の表示が可能。

*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。安全性・機能性の根拠となる情報が国へ届け出られている。※トクホとは異なり、国の個別の許可を受けたものではない

いわゆる健康食品：機能表示は認められていない

特別の用途に用いられる食品

*特別用途食品

(病者用食品、乳児用調整粉乳、えん下困難者用など)

病者用・乳児用・妊産婦用・えん下困難者用など特別の用途に適するという表示を国が許可した食品。たんばく質の制限を必要とする疾患の方用にたんばく質を低減させた食品や、特定の食品アレルギーの方のためにアレルギーの原因物質を除去した食品、脱水時の経口補水液などがある。

現在※64品目が許可されている。(※平成28年3月)



特別用途食品マーク

健康に結びつく 健康食品の使い方

健康食品は、不足しがちな栄養を補うもの・からだ本来の機能を助けるものとして「補助的に用いる」のが正しい使い方です。生活環境の変化などでバランスがくずれたときは、健康の基本である「食生活」「運動」「休養」を整えましょう。



とり過ぎに注意

食品であっても、過剰に摂取すると体に有害な影響が生じます。特に錠剤やカプセルなどのサプリメントは過剰摂取になりやすいので、商品に表示されている摂取目安量を守りましょう。また、健康食品を何種類も併用すると、特定の成分を過剰に摂取してしまう可能性があります。

たくさん摂取したからといって、期待される効果は上がりません。



●健康食品の活用例

気になること	<p>カルシウムが不足している</p>	<p>体脂肪を減らしたい</p>	<p>最近、血圧が気になってきた</p>
生活の見直し	<ul style="list-style-type: none"> ●カルシウムを多く含む食品を積極的にとる(牛乳、小魚、大豆製品など) 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事量の見直し ●油ものの頻度や量を減らす ●運動不足を改善する 	<ul style="list-style-type: none"> ●塩分を控える ●野菜、海藻、青魚をとる ●肥満がある場合は、肥満の改善
健康食品の利用	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養機能食品(カルシウム) 	<ul style="list-style-type: none"> ●低カロリーの商品 ●トクホ (体脂肪が気になる方の食品) 	<ul style="list-style-type: none"> ●減塩の商品 ●トクホ (血圧が高めの方の食品) ●機能性表示食品 (血圧が高めの方の食品)

健康食品を活用する際の心掛け

冷静に

「これをとれば病気になるしない」など誇大な宣伝をしているものもあります。宣伝は「ほんとうかな?」と冷静に受け止めましょう。

きっかけとして

健康食品の利用をきっかけに、生活習慣を見直していきましょう。

この人に相談

医師・薬剤師・管理栄養士に相談して安全に利用しましょう。健康食品の成分によっては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。

書きとめておく

「商品名」「利用を開始した日」「摂取量」を書きとめておきましょう。体調が悪くなったら、摂取を中止し、記入したものを持って医療機関を受診してください。

おくすり手帳
を
活用!

