



# 健康豆知識

## 保健機能食品

みなさんは健康食品を買う時に意識していることはありますか？例えば、身体に良い栄養が含まれているか、効果はあるのか等、様々だと思います。今回は健康食品とも呼ばれる保健機能食品についてご紹介していきます。

### 保健機能食品

#### 機能性表示食品

科学的根拠を元に消費者庁に届け出を出した商品。目的としている機能性の効果が期待できる旨が表示されています。

例：「お腹の調子を整えます」「脂肪の吸収を穏やかにします」

#### 特定保健用食品(トクホ)

国の審査、許可を受けた商品であり、科学的根拠が認められ効果が期待できる旨が表示されています。

例：「血圧が高めの方に適した食品」「コレステロールが高めの方に」「お腹の調子を良好に保つとともに、カルシウムの吸収を促進します」

#### 栄養機能食品

ビタミン類などの不足しがちな栄養素を補給のために利用できる食品です。国が定める基準量に達していれば申請をしなくても栄養機能を表示することができます。

例：「カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です」

「ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに抗酸化作用を持つ栄養素です」

## サプリメントも保健機能食品の中に含まれるか？

現在、様々な種類の健康食品が販売されていますがサプリメントはどうなのでしょう？

保健機能食品はその栄養素を摂取することで特定の目的に対し効果があるとされています。

一方サプリメントは栄養の補給が目的とされており普段からの食事では不足しやすい栄養を摂ることができます。大きく分けるとサプリメントと保健機能食品は同じ健康食品に分類されますが、細かく分けるとサプリメントは健康食品になるため目的を理解し上手く活用していただくと良いですね。

### ☆スタッフからの一言☆

皆さん、こんにちは！プラムの下田です。3月に入りました。今年度も今月で終わりですね。

最近は暖かくなったり寒くなったりと、寒暖差のある日々が続いていますが体調などお変わりないでしょうか。2月末頃からは花粉も多く飛散し始め、花粉症の症状が出てきている方も多いのではないのでしょうか。晴れて湿度が低く、風が強い日は花粉が多く飛びやすくなると言われています。薬を飲むなどの対策もそうですが、できる限り花粉を体内に入れないよう、マスクやメガネなども効果的だそうです！規則正しい生活、食事、睡眠を心がけて免疫力の低下を防いでいきましょう。

### ～青空フィットネスのお知らせ～

今月は3月26日(火)14:00～15:00 わかぐさ公園にて行います！

ご家族やお友達と一緒にご参加でもOKです！皆様のご参加おまちしております。

参考資料：内閣府 HP 表示許可例① 消費者庁 栄養機能食品

厚生労働省：栄養機能食品の表示に関する基準

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム