

毎月19日は  
「食育の日」

# 食育だより 4月号

## 健康食品との付き合い方



昨今、健康食品による健康被害が発生したとして、製品の回収をする旨が、公表されたところですが、

ところで健康食品を皆さんをご存じですか？健康食品は健康になるために食べることを望んで取っていらっしゃるかもしれませんが今一度「健康食品」の「使う判断」「選ぶとき」「使うときの注意」について考えてみます。

### 健康食品とは？

一般的に健康食品とは、健康に良いことをうたった食品全般のことです。それら健康食品は、国の制度に基づき機能性等を表示できる「特定保健用食品(トクホ)」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」と、それ以外の「その他健康食品」に分けることができます。



出典：消費者庁 健康食品 ホームページ



#### Scene1 使う判断

栄養の偏り、運動不足が心配です。また、痛みの症状を軽くしたり、健康食品でカバーしたいのですが、できるのでしょうか？



#### Scene1 使う判断

健康維持の基本は「栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養」です。この3つに代わる健康食品はありません。また、健康食品はあくまでも食品です。

健康食品は、**食事、運動、休養**の3つの基本を押さえた上で使うことが大切です。

不足している栄養素を補う、運動の効果を助けるなどの効果が期待できる製品もありますが、特定の栄養素を大量にとると健康被害を受ける場合があるので、適切に使うためにはある程度の知識と注意が必要です。また、健康食品は、あくまでも食品ですので、たとえ健康に良いとされる効果が表示されている場合であっても、薬のように、痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりする効果が期待できるものではありません。

### バランスのよい食事は？

主食、主菜、副菜と整えることにより、栄養バランスの取れた食事になりやすくなります。

#### 主食



ごはん、パン、麺類などの主に炭水化物を含むもの。エネルギー源になります。

#### 主菜



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質や脂質を含むもの。体をつくる材料になります。

#### 副菜



野菜、いも、きのこ、海藻など、ビタミンやミネラルや食物繊維などを含むもの。体の調子を整えます。

裏面で副菜をご紹介します♪

## Scene2 選ぶとき

健康食品を選ぶときに、参考になる目印はありますか？国は安全性を確認していますか？



### Scene2 選ぶとき

健康食品のうち、国が定めた安全性と効果に関する基準などに従って機能性が表示されている食品は「保健機能食品」といい、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。（表面参照）

「保健機能食品」は対象の成分、安全性と効果の根拠の考え方の点でそれぞれ違う特徴があります。

1つ目の「トクホ」と呼ばれている「特定保健用食品」は、安全性及び健康の維持増進に役立つ効果について国が審査し、消費者庁長官が保健機能の表示をしている食品です。トクホとして認可された食品には許可マークが表示されています。

2つめの「栄養機能食品」は、人での効果の科学的根拠が認められている栄養成分（ビタミンなど）を一定の基準量含む食品で、事業者の自己認証により国が定めた栄養機能が表示されているものです。

3つめの「機能性表示食品」は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた安全性や機能性などの情報を販売前に消費者庁長官に届け出て、機能性を表示した食品です。



## Scene3 使うときの注意

じんましんがでたり、身体がだるくなったりしました。この体調不良は良くなる過程でしょうか？

### Scene3 使うときの注意

一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調がより悪くなったりする現象は、科学的には存在しません。アレルギーや肝機能に障害が出ている場合もあります。体調に異変を感じたら、すぐに使用を中止しましょう。体調が悪くなるのはその健康食品が身体に合っていない証拠です。

※様々な品質の健康食品が利用者の自己判断で使用されているため、健康被害の正確な実態はよく分かっていません。

東京都福祉保健局の調査によると、健康食品によって身体の不調を感じた人は利用者の4%程度で、下痢や腹痛の不調、発赤や発疹、体のかゆみなどのアレルギーと思われる症状が多いと報告されています。

## 春野菜を使った不足しがちな副菜レシピをご紹介します！

### 春キャベツのコールスロー

#### 材料

キャベツ	外葉1枚程度(100g)
りんご	1/4個(80g)
レモン汁	大さじ1
コーン缶(ホール)	30g
パセリ	2g
オリーブ油	大さじ1/2
りんごジュース (ストレート)	25ml
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

#### 作り方

##### ☆野菜の準備

- ・キャベツ1.5cm角→さっとゆでる
- ・りんご 皮付きのままちょう切りにし、レモン汁をかける
- ・コーン ざるに上げて水気を切る
- ・パセリ みじん切り

##### ☆Aを混ぜてドレッシングを作る

##### ☆盛り付け

- ・キャベツ、りんご、ドレッシングを和え、パセリ、コーンを散らす

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」



キャベツには「キャベジン」と呼ばれる成分があります。胃潰瘍の予防、改善効果があるといわれています。また、免疫アップや美肌づくりに役立つビタミンCも豊富です。