

今日も一日お元気で! —「素敵ながらだ」作りませんか—

ベルシーオフィス フー
代表 德田 泰子
<http://foo-df.com/web/index.html>
Vol.19



サプリメント

サプリメントと上手く付き合おう

★ 本来の意味は不足分を「補う」

サプリメントという言葉を耳にする機会が多くなりました。サプリメントとは本来、不足しているものを「補う」という意味です。前号でもお伝えしましたが、私たちの生活の中で食卓に並ぶ野菜の栄養素にも年々少しづつの変化が起きており栄養素が低下している野菜も少なくありません。いつもどおり食べている食事や食生活であっても不足しがちな栄養素があるとすれば、その栄養素を「補う」場合にサプリメントを活用されてはいかがでしょうか。

★ サプリメント、どんなときに活用する!?

- (1) 日常の食生活や食事でビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足しがちな場合
- (2) 生活習慣病予防、アンチエイジング（抗加齢）対策などの目的
- (3) 特定の疾患へのリスクを低減させるための目的

★ 知っておきたいサプリメントの分類

●特定保健用食品：

体調を整える働きのある成分を加えた食品で、保健の効果を医学、栄養学的に証明し、用途・効果を厚生労働大臣が許可した食品

効果記載例

- ▷ 血中中性脂肪・体脂肪の気になる方
- ▷ コレステロールが高めの方
- ▷ あなたの調子を整える
- ▷ 血圧が高めの方
- ▷ 骨の健康が気になる方
- ▷ 血糖値が気になり始めた方

など 計11種

トクホマーク



従来のもの



条件付きのもの

●栄養機能食品：

ビタミン・ミネラルなど 14 種類の栄養成分で構成されており「カルシウムは歯や骨の形成に必要な栄養素です」など栄養機能に関する表示ができます。

●いわゆる健康補助食品：

栄養補給をしたり、特定の保健の用途に適する食品として販売されています。しかし、効能効果をうたってはいけないことになっていますので表示されている場合は注意が必要です。

★ サプリメントの選び方

ラベル編

- ラベルやパンフレットをよく見る
- 製造年月日・品質保持期限
- 原材料・素材 (○○由来)
- 摂取量の表示
- 含有量の表示 (内容量)
- 適切な価格
- 製造者所在地・問い合わせ先・法人の名称
- 誇大広告の有無

情報編

- エビデンスがある(科学的な根拠)
- 製品の安全性・有効性に関するデータの有無
- 製造元品質管理
- 原材料・産地の明記
- 医薬品・他の食品との相互作用

すべての食事が十分な栄養素を満たしている訳ではありません。しかし、基本は食事です。日常の食生活を充実した内容で送り、それでも補えないときは「サプリメント」を活用するのも健康維持に役立つのではないでしょうか。

新日本保険新聞で好評連載中！

冷しゃぶサラダ仕立て

さっぱり、冷しゃぶサラダ仕立て



材料 2人分

豚肉しゃぶしゃぶ用 8枚
サラダ水菜 1/2束
赤色玉ねぎ 1/3個
長ネギ 少々

氷 適量

(たれ)
長ネギ（みじん切り） 大さじ1
土生姜（みじん切り） 大さじ1
タカの爪 小1本
しょう油（濃い口） 大さじ3
酢 大さじ3
砂糖 大さじ1
ごま油 小さじ1
練りゴマ 大さじ2

作り方

- ① しゃぶしゃぶ用の豚肉を鍋に沸かした熱湯にさっと通し、ボウルに入れた氷水で冷やし、ザルにあげて水分を切る。
- ② たれ用の野菜はみじん切りにし、調味料とあわせておく。
- ③ 水菜は3センチほどの長さに切り、玉ねぎはスライスに、長ネギは細く切った白髪ネギにする。
- ④ ③の野菜を混ぜ合わせ器に盛り、上に冷やした豚肉を並べてたれをかけ、細く切った白髪ネギを添える。