今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―
ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com
Vol.207

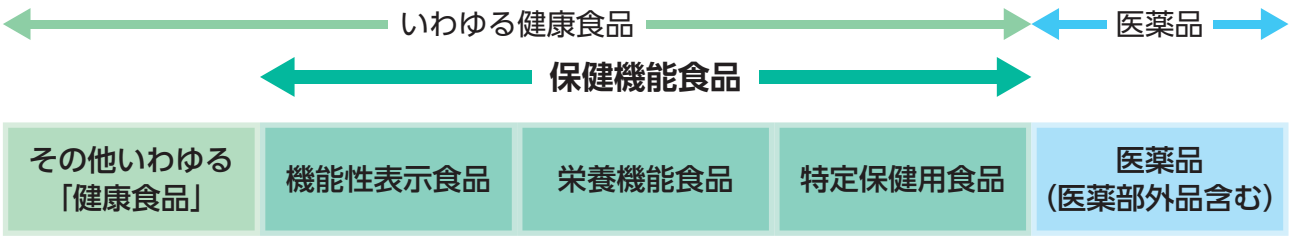
健康食品

～健康食品について知っておこう～

近年の健康に対する意識の高まりから、様々な健康に関する食品を目にするようになりました。そんな中、健康被害も報告されるようになり、薬との飲み合わせや安全性について私たち自身も考える必要があります。国でも食品に関する制度整備が進められてきました。通常「健康食品」と呼んでいる食品は、後述のように分類されていますので、ご紹介したいと思います。気になる食品を手に取る際にご参考ください。

★ いわゆる「健康食品」と呼ばれるものについて

分類に法律上の定義はありません。医薬品以外で経口的に摂取され健康の維持・増進に役立つとうたって販売されているものを指します。その中でも国が定めた安全性や有効性に関する基準に従って食品の機能を表示できる制度を「保健機能食品制度」といいます＝**下図参照**。



1．機能性表示食品とは(届け出制)

事業者責任。消費者庁への届け出。科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。個別の許可を受けたものではない。

2．栄養機能食品(自己認証制)

特定の栄養成分の補給のために利用される食品で栄養成分の機能を表示するもの。定められた栄養成分量の表示、栄養成分の機能、注意喚起が表示される。個別の許可申請を行う必要がない。

【機能表示することができる栄養成分】

脂 肪 酸（1種類）	n-3系脂肪酸
ミネラル（6種類）	亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン（13種類）	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミン（A、B_1、B_2、B_6、B_{12}、C、D、E、K、）、葉酸

3．特定保健用食品(個別許可制)

からだの機能に影響を与える保険効能成分を含み、その摂取によって特定の保健の目的が期待できる食品。食品ごとに食品の有用性や安全性について国の審査を受けて許可を得なければならない。

これらは薬ではないため明確な効能を示すことができません。よって効果が期待できるよう連想できる誇大広告は厳しく取り締まっています。健康を意識するあまり、複数の「いわゆる健康食品」を飲み合わせている方もおられます。その食品がご自身にとってどうなのかを購入前に検討してみることも大切です。中には、服薬中の薬と一緒に飲むと危険な場合もありますので、かかりつけ医、かかりつけ薬局、管理栄養士に相談してうまく活用するようにしましょう。

参考）消費者庁ホームページ

新日本保険新聞で好評連載中！

春キャベツとあさりの蒸し物

材　料　２人分

キャベツ ……1/4玉

塩・こしょう ……少々

あさり ……殻付き60ｇ

塩 ……15ｇ

水 ……500ml

白だし ……大さじ１

貝割れ大根 ……少量

作り方

① 約３％の塩水をつくり、あさりを入れて冷蔵庫で２～３時間置き砂抜きをする。

② 塩水を捨てて、水で殻の汚れを落として、ザルにあげておく。

③ キャベツは幅1.5cmほどの短冊に切る。

④ フライパンにキャベツ、あさり、白だしを入れて蓋をして中火で蒸す。

⑤ あさりの口が開き、キャベツに透明感が出たら塩こしょうで味を整え、お皿に盛り付けて貝割れ大根を散らす。