



2024年5月1日発行

「健康食品」利用のポイント

「若さと健康を願うあなたに」「△△の健康のための〇〇」といったキャッチフレーズを、毎日たくさん見聞きします。そして、カプセルや錠剤の形をしたサプリメント、「健康によい」成分を添加した飲料や食品など、さまざまな「健康食品」が売られています。今や国民のおよそ半分の方々が、こうした「健康食品」を利用されているという調査もあり、「健康食品」市場が拡大しています。

「健康食品」とは、健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品を指し、法律上の定義はありません。そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」があります。

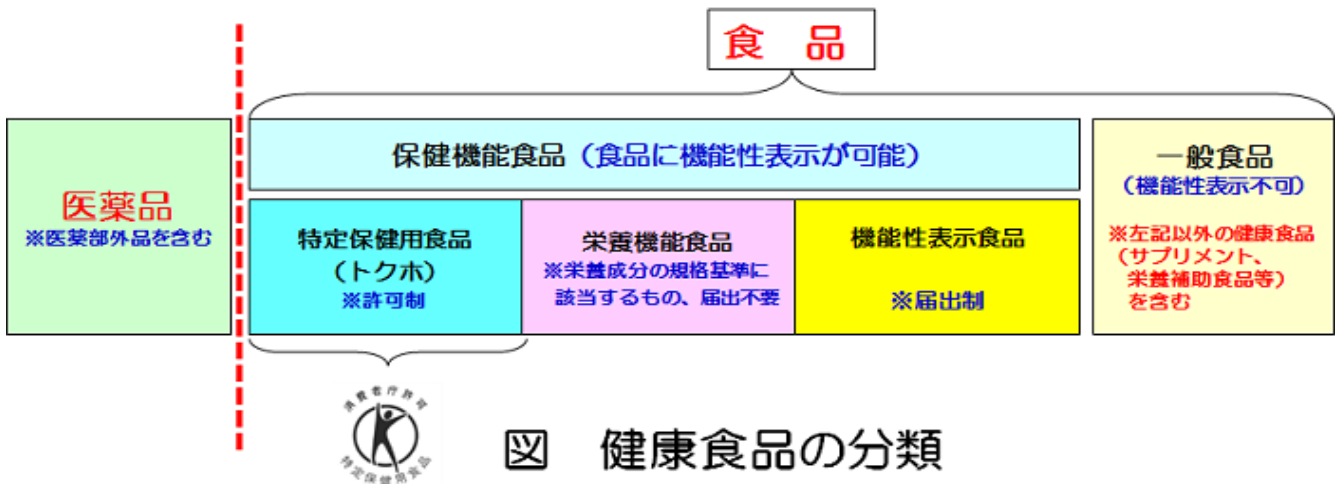


図 健康食品の分類



特定保健用食品



栄養機能食品



機能性表示食品

前ページの「図」を見ると、健康食品には、機能性表示が可能な「保健機能食品」と、表示不可の「一般食品」があることがわかります。よくわからない、本当に効果あるのかなあ？ と思うのが、一般食品である「栄養補助食品」や「サプリメント」ではないかと思います。

●栄養補助食品とは

栄養補助食品とは、食事だけでは不足する栄養素を補うことを目的とした食品を指します。「栄養機能食品」と名称は似ていますが、機能性を表示できない「一般食品」です。

液体に溶かして一緒に飲んだりする粉末状、錠剤やカプセル（サプリメント）、ゼリー、飲料、お菓子などのさまざまな種類の栄養補助食品が市販されています

1日に必要な栄養をきちんと食事から摂れている方にとっては、栄養補助食品は必要ありませんが、普段の食事では栄養不足が続く場合は、栄養補助食品を利用するとよいでしょう。高齢者の方は、咀嚼能力が衰えたり、食が細くなったり、さまざまな理由で栄養が不足することがあるので、高齢者向けの栄養補助食品（介護食品）を取り入れることもおすすめです。

●健康被害を避けるために

内閣府の食品安全委員会では、「健康食品」を摂るかどうかを判断するときに、是非知っておいていただきたいことを、専門家がまとめて「19のメッセージ」を公表しています。

⑧サプリメントによる過剰摂取のリスク

健康食品は通常の食品と異なり、特定の成分が抽出・濃縮され、効率よく摂取できることを謳っています。どんな成分でも、摂り過ぎると毒になり得ます。特に必要量と過剰量との差が少ないセレンや鉄などの微量ミネラル、ビタミンA、ビタミンDなどの体内に蓄積しやすい脂溶性ビタミンなどは過剰にならないように注意が必要です。

⑭ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品に特に注意

体重を減らす効果をうたう食品は、ヒトでの安全性が実証されているものはほとんどありません。食べて痩せる食品は、栄養状態を低下させる有害物といえます。なかには医薬品成分、規制対象となる成分が含まれているものもあり、重篤な肝障害に至った例や死亡例もあります。また、筋肉増強効果をうたった食品でも死亡事例が起きています。これらの食品を摂ることには注意が必要で、ましてや多量に摂ったり、体調が悪くなくても我慢して無理に続けたりしてはいけません。

⑯体験談は、安全性・有効性を示す根拠にはなりません

効いたという事例がたくさん挙げられていても「安全・有効であることがわかった」とは言えません。誰がどのような目的で、どれだけの量をどれだけの期間摂るかによって、製品の安全性や有効性は変わります。安全性を確保するには、自分が服用している薬との相互作用などについて、消費者自身が、信頼できる情報源から、情報を入手しておくことが重要です。かかりつけの医師や薬剤師など専門的知識を持った方に相談するとよいでしょう。

ほかにも16のメッセージがありますが、食品安全委員会のホームページをご覧ください。

●健康食品利用のポイント

- ・ 広告やチラシは冷静に見ること。過信しない。表示をしっかりと見る。
- ・ 本当に自分にとって必要なのかを冷静に判断する。専門家に相談するのが無難。
- ・ 分量を守る（摂り過ぎに注意）。

健康の維持・増進の基本は「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養」です。栄養を補助するためのものだと考えて利用しましょう。

大畑

「健康」について今一度考え直してみよう！

長年に渡り「食を楽しむ」をご覧いただきありがとうございました。
突然ではありますが、新シリーズを始めていきます！題して「それってホント！？」

新しいシリーズでは、「健康」をテーマにします。いつもなんとなく分かっているような、気を使っているような、私は大丈夫と思ってしまっているようなこと、「それってホントなの！？」と健康について今一度考え直してみるきっかけになればと思います。

「健康」といっても、分野や情報はさまざま！ブーケの主題である食だけに限らず、色々な事柄についてとりあげていきます。今回は、最初なので一番大切なこと。「健康とは」です。

●健康ってなんだっけ？ 元気なら健康？

みなさんは「健康な状態とは何ですか？」と聞かれると何と答えますか。

毎日、元気に働けること？ 風邪を引かないこと？
いつも笑っていられること？ 運動を続けていること？
身なりが整っていること？ 長生きできていること？



WHO（世界保健機関）の憲章には以下のようにあります。

**健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも
すべてが良好な状態にあること**



ここに注目！「病気でないとか、
弱っていないということではなく」

つまり、病気でも弱っていても、健康であり得るということです。

●病気でも、弱ってても健康とは…？

風邪を引けば、熱が上がって、咳をして、鼻水が出て、のどが腫れてと、大忙しですね。
でも、それは「身体がきちんと機能している健康な証」なんです！

発熱は、ウイルス退治している証。咳や鼻水は、菌を外へ追いやろうとしている証。のどの腫れは、菌を追い出したり、傷ついた細胞を修復している証。

たとえ病気であっても、私たちの身体が本来持っている機能（例えば発熱や咳、免疫など）がきちんと機能していれば、健康な状態といえます。逆に、元気にバリバリ働いている健康そうに見える人でも、身体がちゃんと機能していなければ健康ではないということです。

症状が出て、苦しんでいる時には厄介なものですが、自分のために身体が戦っている証なんだと思うと、少し愛おしく思えてきませんか？

片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろうか？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ
TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.8

★めんつゆで酢の物★

＜材料＞ 1人分

きゃべつ	}	約 100g
生ワカメ		
カニかまぼこ		1本
A {めんつゆ		大さじ1
酢		// 1

＜作り方＞

- ① きゃべつ …短冊に切り電子レンジで加熱する
わかめ …食べやすい長さに切る
かにかま …てでほぐす

- ② Aを混ぜ合わせ、①を和える

*めんつゆと酢を1:1で混ぜれば酢の物に！

野菜はきゅうり、なす、もやしなどあるもので

Q) 加工食品は避けるべき？

A) 加工度の高い食品は、食べすぎないように制限する必要があります。

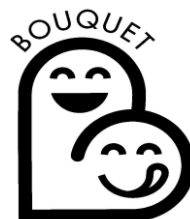
加工度の低い食品【例 冷凍野菜、ツナ缶など】は、食材の品質が保たれ、栄養価がほぼ維持されたまま、加工されているので特に問題ありません。

一方、加工度の高い食品【例 菓子（パン）類、レトルト食品、インスタント食品など】は、元の食品の食物繊維が失われ、塩分や糖分、脂肪が追加されています。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」古田

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日