



えいようだより 8月号

第145号

発行 令和6年
静岡県立総合病院
栄養管理室

保健機能食品、正しく理解できていますか？

保健機能食品とは

保健機能食品には、栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類があります。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が表示されている食品です。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。

栄養機能食品(●●※)

国が定める定型文で栄養成分の機能が表示されています。

※●●にはカルシウム、ビタミンなどの栄養成分名が表示されています。

特定保健用食品(トクホ)

- ・国による個別許可
- ・健康維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。

トクホにはマーク↑があります。

機能性表示食品

- ・事業者の責任で表示(国への届出制)
- ・健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。

一般食品

栄養補助食品、健康補助食品、栄養調整食品など⇒健康・増進に関する機能をパッケージに表示することはできません。

保健機能食品を正しく利用する3つのポイント

- 目に入りやすいキャッチコピーよりも機能性の内容と成分を確認しましょう。
- 1日あたりの摂取目安量を確認して摂取しましょう。
必ずしも内容量と同じとは限りません。
- 容器包装の摂取する上での注意事項を確認しましょう。



食生活は、**主食、主菜、副菜**を基本に、食事のバランスを。

まずは食生活を見直すことが第一です。

食生活を見直した上で、必要があれば保健機能食品を上手に利用してみましょう。

※疾患がある方は主治医に相談しましょう。

参考 消費者庁HP「保健機能食品について」

今月のレシピ ～暑い夏にさっぱり食べられる小鉢1品～

◆材料 (2人分)◆

長芋	100g
きゅうり	50g(1/2本)
オクラ	30g(3本)
A 塩昆布	5g
ごま油	4g(小さじ1杯)
麵つゆ(3倍濃縮)	5g(小さじ1杯)

◆作り方◆

- ① 長芋、きゅうりは1cm角に切る。
- ② オクラはゆでて、0.5cm程度に切る。
- ③ ①と②を合わせ、Aを加えて完成。

お好みでいりごまを加えたり、糖質を抑えたい方は、長芋を納豆に変えてもおいしく召し上がれます。そうめんの具としてもおすすめです。



1人分 エネルギー：64kcal たんぱく質：2.2g 脂質：2.2g 炭水化物：10g 食塩：0.7g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。