今月のレシピ

調理・監修 学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校
静岡県浜松市中区板屋町101-11
http://www.mizumoto.ac.jp/chori/

パンプキンマフィン

1個分の栄養成分

エネルギー　305　kcal
たんぱく質　4.0 g
脂質　32.0 g

トッピング

（8個分）

材料	分量	目安量
黒砂糖	20g	大さじ1.5
薄力粉	30g	大さじ2
バター	20g	大さじ1.5
シナモン	少々	

【トッピングの作り方】

① 冷やしておいたバターを細かく刻み、黒糖、薄力粉、シナモンを加える。
② バターをつぶす様にしてすり混ぜる。細かい粒になるように冷やしながら混ぜる。

生地

（8個分）

材料	分量	目安量
薄力粉	150g	1カップ
ベーキングパウダー	3g	小さじ1
砂糖	70g	大さじ7
バター	100g	大さじ10
卵	60g	1個
カボチャ（冷凍可）	150g	1/2カップ
生クリーム	30g	大さじ2
卵黄	30g	1個
砂糖	20g	大さじ2

【生地の作り方】

① カボチャのペーストを作る。蒸したカボチャを裏漉し、鍋に移して加熱する。
② 火から下ろし、生クリーム、卵黄、砂糖(20g)を加え、よく混ぜて冷ましておく。
③ 室温にもどしておいたバターに砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
④ 解きほぐした卵とカボチャのペーストを混ぜる。薄力粉とベーキングパウダーを振るったものを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
⑤ マフィンカップに生地を入れ、トッピングをのせたら200度のオーブンで15～20分焼く。

担当教員　富永　沙希

**かぼちゃの黄色はカロテン
ビタミンC・Eも多いですね**

フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校
シャトー・ド・ヴィニー
東海調理製菓専門学校フランス校

たから健康レター

第12号
2009/9

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。

特集　トクホ
P. 1～P. 2　特定保健用食品について

今月のレシピ
P. 3　パンプキンマフィン

発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL：03-5958-3137
FAX：03-5958-3138

特集

トクホ

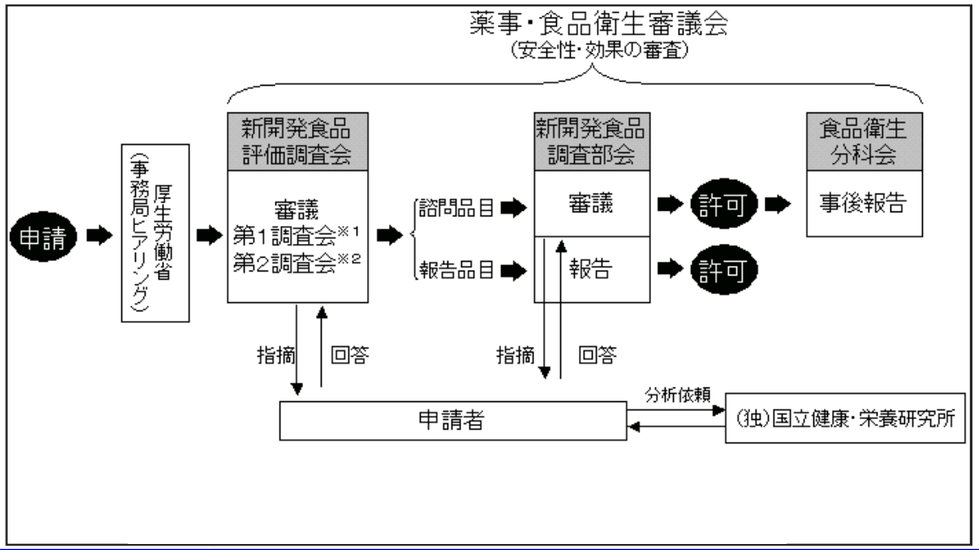
～特定保健用食品について～

現在860品目もの商品が誕生している特定保健用食品。
健康志向の高まりと食生活が多様化し、様々な食品が簡単に手に入る昨今、このような特定に認められた商品をお使いの方は多いと思います。
今回はトクホ（特定保健用食品）についてご紹介いたします。

厚生労働省許可 特定保健用食品

＜トクホ（特定保健用食品）とは＞

身体の生理学的機能等に影響を与える保健機能成分を含んでいて、「お腹の調子を整える」など、特定の保険の目的が期待できることを表示できる食品です。
このような「保健の用途」を表示するには、個別に生理的機能や特定の保健機能を示す有効性や安全性等に関する科学的根拠に関する審査を受け、厚生労働大臣の許可を受けることが必要です。（健康増進法第26条）



薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は
薬局スタッフに

CoQ１０

皆様の健康を
サポート

￥3,990（税込）

黒豆健康茶

お試し用も
ございます

￥1,680（税込）

効果的な利用法

トクホ（特定保健用食品）は国が製品として有効性や安全性を評価し、承認した製品ですが、あくまでも「食品の一種」です。
食生活の乱れや、食事内容の不安の解消を目的としてトクホを利用しても、期待する効果は残念ながら得られません。下記の事項は利用する時の参考にして下さい。

1 トクホには「**食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**」という文言の表示が義務付けられているように、まずは日常の食生活を見直すことが大切です。
バランスのとれた食事の中で表示通りに正しくトクホを利用することで、より一層の効果が期待できます。

2 製品ごとに標準的な摂取量や摂取方法が記載されています。しかし、人いよっては推奨される摂取量以下でも、関与成分によりおなかがゆるくなる等、体調に好ましくない変化を来たすこともあるため、体調を見ながら利用しましょう。

3 製品によってはエネルギー量が高いものもあり、エネルギーの摂りすぎにつながる可能性もあります。関与成分の効果ばかりに目を奪われるのではなく、製品自体の特徴を考慮して利用することが大切です。

4 トクホは病気の人のためのものではなく、あくまでも健康が気になり始めた人や普段の食生活に不安を感じている人など、「病気ではない人」を対象として設計されています。
持病のある方は専門職のアドバイスを受けた上で利用しましょう。

5 例えば、トクホの中で「体脂肪がつきにくい油」が人気を集めていますが、食べれば食べるほど体脂肪がつきにくくなるわけではありません。この油の有効性を確認した研究では、脂肪の総摂取量を制限しなければトクホの効果は得られないのです。

6 トクホには科学的根拠に基づいた期待できる効果があります。効果がある、ということは逆に、摂りすぎた場合には望まない作用を起こす可能性があることも意味します。