

## 『健康食品』 を上手に使おう

身近な健康食品、正しく利用できていますか？

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  
HP：<http://www.trust-ph.jp/>

### ⚠️ ちょっと待って！！ 購入時に気をつけたい表示内容 ⚠️

#### 1. 成分名を見よう

原材料表示に「〇〇抽出物」「××エキス」「△△菌」「◎◎粉末」「◇◇酵素」などと書かれていませんか？



このような表示は実はそれぞれの**原材料に含まれる具体的な物質名が不明である場合**があります。たとえばウコン抽出物としか表示されていない場合は「どれくらいのウコンから」「どのような抽出方法で」「何を抽出したのか」分かりません。何が入っているか分からなければその製品が有効とも安全とも言えないのです。またいろいろな成分を複数添加している製品は**成分同士の影響**についてほとんど検討していない場合もあります。

現在、予防医療推進のため米国の「ダイエタリーサプリメント制度」をお手本に健康食品の新たな機能性表示が検討されています。消費者が健康食品をより選びやすくなると予想されます。

#### 2. 含有量を見よう

健康食品の有効性や安全性を判断するためには「**量**」の**情報が必要**です。実際に成分名の表示はあっても含有量表示のない製品を分析するとその成分が検出されなかった事例報告もあります。量の表示のない製品は有効性も安全性も分からない製品である可能性があります。

#### 3. 問い合わせ先を確認しよう

成分や含有量など製品の質問や摂取して何か不都合なことがあったときなどのためにも**問い合わせ先が表示されていることも必要**です。製造者・販売者・輸入者などについての表示は食品衛生法で決められています。

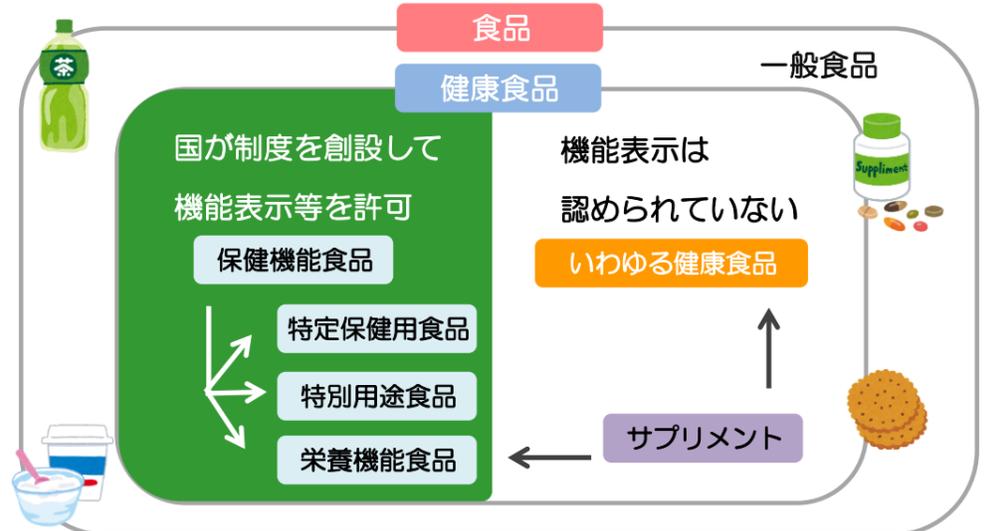
※食事バランスや栄養成分表示の見方が分からなければ保健所、栄養士、管理栄養士、健康食品のアドバイザーなどの詳しい人に聞いてみましょう！

### 多様な健康食品

ほとんどの人が知っている健康食品やサプリメント。実はその用語に行政的な定義がありません。

一般に**健康食品**とは「健康の保持増進に資する食品全般」**サプリメント**とは「特定成分が凝縮された錠剤やカプセル形態の製品」がそれぞれ該当すると考えられています。

しかし、明確な定義がないため、わたしたち消費者が考える健康食品やサプリメントは通常の食材から菓子や飲料、医薬品と類似した錠剤・カプセルまで多岐にわたります。



### 日本における「健康食品」のおおまかな分類（医薬品は除く）

#### ① 「特定保健用食品（通称トクホ）」

特定の保健の目的が期待できる**保健機能成分**を含む食品。



#### ② 「特別用途食品」

乳児、妊産婦、授乳婦、病者など、医学・栄養学的な配慮が必要な対象者の「**特別の用途表示**」が許可された食品。製品ごとに有効性と安全性について審査を受けています。



#### ③ 「栄養機能食品」

体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給・補完を目的に利用する食品。**12種類のビタミン**、**5種類のミネラル**の含有量が国の基準を満たしていれば栄養機能表示をつけ、審査を受けなくても販売できます。

### 健康食品 Q&A

Q 天然・自然のものなら安心？

A 天然・自然由来のものは、アレルギーの可能性や品質レベルを良く検討しましょう。

＜天然由来品で気をつけたいこと＞

- ・天然由来品が合成品に比べて、品質・安全性が上位だという証拠はない。
- ・アレルギーの原因になり易い。
- ・産地、収穫時期、天候などの条件によって品質が一定しない傾向がある。
- ・含有する全ての成分が明らかとなっているわけではない。

Q 有効成分が凝縮されているとよく効きそうですが？

A 錠剤やカプセル状の食品や特定の成分を濃縮した健康食品には、濃縮物に特有の問題点があります。

「特定成分を効率的に摂取できる」ことを期待して錠剤・カプセル状の製品を選ぶ人も多いようですが、錠剤・カプセル状の製品は**特定成分を過剰に摂取してしまう可能性**があります。普通の食べ物であれば味、香り、量で飽きたり、満腹になることで過剰摂取の歯止めになります。一方で錠剤、カプセル状の場合は味も香りも量感もありません。何種類もの健康食品を併用した結果、実は特定成分を過剰に摂取していたという可能性もあり、注意が必要です。

### 健康増進の1番の基本は栄養・運動・休養です

「**栄養・運動・休養**」が健康増進にはもっとも大切です。ここでいう「**栄養**」とは適量をバランス良く（多種類の食品をまんべんなく）食べるということです。

様々な健康食品が販売されていますがバランス良く通常の食事を摂っていれば栄養が極端に不足することはありません。1日だけではなく習慣的（約1ヶ月の平均）な食事を基本に健康食品を上手に利用しましょう。

# 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.tokai-chori.ac.jp/>

## グリーンピースのティップ トースト添え



1人分の栄養成分  
**エネルギー261kcal**  
**たんぱく質8.1g**  
**脂質9.3g**  
**塩分1.2g**

3人分 20分

材料	分量	目安量
グリーンピース	200g	
じゃがいも	中1/2個	150g
玉ねぎ	1/4個	
ハム	1枚	
マヨネーズ	30g	
レモン汁	少々	
オリーブオイル	適量	
塩・胡椒		
フランスパン		

### 【作り方】

- ①グリーンピースは沸騰した湯に塩をし、3分程茹でる。そのまま荒熱がとれるまで冷ましておき、裏ごす。(1/3は皮をむいて取っておき、そのまま和える。)
  - ②じゃがいもは洗って塩茹でし、すぐに裏ごす。
  - ③たまねぎは薄くスライスし、塩で軽く揉んでおく。しんなりしたら水で洗い水気を切っておく。
  - ④①～③を混ぜ合わせる。マヨネーズ・レモン汁・塩・胡椒・オリーブオイルを加え、和える。
  - ⑤ココットに盛り付け、グリーンピース、抜き型で抜いたハムを飾り、オリーブオイルを適量回しかける。
  - ⑥薄くスライスしたフランスパンをトーストし、盛り付ける。
- ◀ 料理のポイント! ▶

じゃがいもは冷めると粘りが出るので熱いうちに裏ごします。漉し器がない場合はざるや粗めに潰すだけでもかまいません。グリーンピースも冷凍のものを使用すると簡単です。生のものを使用する場合はさやがふっくらとしていて張りがあり、きれいな黄緑～緑色のもの、さやの表面やへたが変色していないものを選びましょう。グリーンピースはさやから出して時間が経つと風味が低下していくので、さや付きがおすすめです。

### ◀ 担当の先生より ▶

春が旬な食材を使って簡単な一品料理に！お酒のおつまみやパーティーにも使えます。空豆に変えてもおいしく出来ます。春を感じさせるようにハムをさくら型に切りぬいたのもポイントの一つです。グリーンとピンクの色彩が春らしさ満点です！フランスパンに添えるだけでなく、料理のつけ合わせやお弁当にも使えます。

学校法人 ミズモト学園 東海調理製菓専門学校  
 東海調理製菓専門学校  
 目指すは一流のプロフェッショナル



## 今月のコラム～薬剤師より～

花粉症シーズン到来

毎年この時期に目のかゆみや、鼻水・鼻づまりで苦労される方は多いと思います。治療にはお薬を飲んだり、点鼻薬を鼻に、点眼薬を目に使用することが多いと思われます。そんな方に朗報です。アレルギー免疫療法といって体質を改善するような治療方法があります。従来は注射で痛いものでしたが、昨年の10月に舌下で口の中に2分間含むだけでよい新薬が発売されました。アレルギーの症状を治したり、長期にわたり症状を抑える可能性のある治療法です。治療はシーズンが終わる5月からになります。すべての患者さんに効果が期待できるわけではなく、すぐに効果を期待できるものではないので、耳鼻科の先生にご相談ください。

西川口薬局 薬剤師 鈴木 要一郎



## 今月のコラム～医療事務より～

みなさんは「ほっ」としたい時、何を飲みますか？  
 紅茶・日本茶・中国茶などありますが、私は“コーヒー”をよく飲みます。味もそうですが、あの香りにも「ほっ」とさせられます。コーヒーは眠気を防ぎ集中力を高め、仕事や勉強の効率をあげるともいわれています。

私は食後に飲むことが多いのですが、ちょっとした理由があります。コーヒーに含まれるカフェインが胃酸の分泌を促し消化を助けてくれるそうです。つい食べ過ぎてしまうので、ありがたいです。でも空腹時は胃を荒らしてしまうこともあるので注意してくださいね。

忙しい人そうでない人も、疲れた時やスッキリしたい時にはお好みの飲み物でリラックスしましょう。

西川口薬局 医療事務 浜田 智美



当薬局では薬剤師・管理栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。処方箋がなくてもお気軽にご相談ください！



## トラストファーマシーベストセクション

身体の中から綺麗になって健康に！



ごはんに入れて炊くだけ。食物繊維やミネラルがたっぷりの雑穀です。  
**二十一穀米**  
**¥490 (税込)**



ヤクルトのオリゴ糖、食物繊維を配合。毎日飲んで野菜不足を解消！  
**青汁のめぐり**  
**¥1,940 (税込)**



カルシウム不足の方に。レモン味で飲みやすい顆粒サプリメントです！  
**ドクター・UNICAL**  
**¥3,890 (税込)**



体力不足、美容を気にされている方へ。還元型になり、さらに吸収率がUP！  
**還元型CoQ10 60粒**  
**¥4,100 (税込)**



18種類の茶葉を使用したオリジナル。ノンカフェインなので妊娠されている女性、お子様にも安心です。  
**黒豆健康茶 30包**  
**¥1,730 (税込)**

※販売の取り扱いのない店舗もございます。ご興味のある方はスタッフまでご相談ください。

## 薬局名

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 3F  
 TEL:03-5958-3137 FAX:03-5958-3138  
 HP:<http://www.trust-ph.jp/>  
 人と人のつながりからより良い価値を創造する