

げんき通信

保健機能食品のお話

近年、健康意識の高まりとともに、食への関心も増加しています。過剰な栄養摂取や偏った食事が生活習慣病の一因となれ、各人が自覚して適切な食生活を送ることが必要となっています。これに伴い、食品に求められる情報提供の方法や機能性も変化してきました。食品科学や技術が進歩し、新しい機能をもつ食品も開発されています。これらは目的に応じて適切に利用すれば健康増進に役立ちますが、不適切であれば害になることもあります。そこで消費者が安心できるような適切な情報を提供するためにつくられたのが「保健機能食品」制度です。保健機能食品には次の3種類があります。

◆特定保健用食品(トクホ)

体の生理機能に影響を与える成分を含み、製品ごとに有効性や安全性に関する科学的根拠について国の審査を受けているので、特定の用途を表示できます。許可を受けた食品には許可証票が付けられます。このマークがついた食品は店頭や広告などでもよく目にします。トクホの表示として

◆栄養機能食品

特定の栄養成分を含むもので、国の基準に従ってその栄養成分の機能を表示するものです。高齢化や不規則な食事により、必要な栄養素を食事から摂れない場合などの補給が目的です。表示対象となる成分は亜鉛、カルシウム、鉄など5種類のミネラル類と、ビタミンA・B群・C・D・E・葉酸などの12種類のビタミン類です。いずれも人間の生命活動に必要不可欠で、科学的根拠が広く認められたものです。

◆機能性表示食品

今年の4月から新たな分類として加わり



どの効果が必要なのか現在の食生活も含めてよく考えて選んでみましょう。



《西与賀店薬剤師/ながお》

C O L U M N

げんきコラム

摂りたいものは…?



スタッフにご相談ください。

健康維持のため、今よりも元気になるから、と健康食品や保健機能食品を利用する目的は人によってさまざまです。製品の種類も数えきれないほどあり、ひとつの成分だけ見ても、多くのメーカーから販売されているので、その中で自分にいちばん適したものを選ぶのは簡単ではありません。こんな時は薬剤師や登録販売者にご相談ください。お役にたつものをご提案します。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ました。一般の食品は機能表示はできませんが、安全性や機能性の根拠に関する情報を届け出れば、メーカーの責任において機能性を表示できるようになりました。ただし、トクホとは異なり、個別の許可を受けたものではありません。混同しないように注意が必要です。この制度はまだ新しいため、その表示や根拠の基準について問題視されている部分もあります。より詳しい情報を得たい場合は、消費者庁のウェブサイトやメーカーが届け出た内容を確認できます。保健機能食品を選ぶ際には、どの効果が必要なのか、現在の食生活も含めてよく考えることが前提です。健康によいからといって多量摂取しても、より多くの効果が期待できるわけではなく、書を及ぼすこともありません。また、健康が気になる方が対象であり、病気の治療が目的ではありません。持病のある方や治療薬を服用されている場合はその効果に影響することもありますので、注意してください。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777