



2025 年 3 月
荻野病院
栄養課
No. 37

盛岡はまだ寒さが続いていますが、だいふ和らいできましたね。
最近、健康に対する関心が高まりさまざまな「健康食品」が増えてきました。健康食品は健康に役立つ食品全般を指し、有用性に科学的根拠があるものと明確でないものがあります。今回は健康食品の分類についてご紹介します。



健康食品とは

健康食品は保健機能食品と
その他健康食品の 2 つに
分けられます。

図：消費者庁資料

【保健機能食品】

① 特定保健用食品（通称トクホ）

国が審査を行い、消費者庁長官が表示の許可を行う

② 栄養機能食品（※乳幼児・小児・妊産婦は摂取に注意が必要）

特定の栄養成分の補給を目的として、栄養成分の機能を表示する

③ 機能性表示食品（※病気で治療されていない方が対象）

事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能を表示、
消費者庁長官に届出る

【その他健康食品】

法律上の定義はなく、保健機能食品のように機能表示はできない



摂取する上で注意すること

◎基本はバランスのとれた食事をする
健康食品で栄養不足を解決しようとせず、
「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、
食事のバランスを」を心がけましょう。

◎摂取量の目安・摂取方法は守る
たくさん摂取したからといってより高い効果があるわけではありません。健康被害が出ることもあるため過剰摂取は避けましょう。

◎薬ではなく食品である
あくまでも食品のため薬のような効果は得られません。
病気が治るわけではないので疾患のある方は
医師に相談してから使用しましょう。



季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎ごはん
- ◎大根おろしと
なめこの味噌汁
- ◎れんこんのはさみ焼き
- ◎ほたての刺身
- ◎おからの炒り煮



エネルギー：561kcal
たんぱく質：26.4 g
塩分：2.1g