



# 10月の給食だより



## 保健機能食品

最近ではコンビニエンスストアなどでもみかける健康イメージをアピールした食品。これらの食品は**保健機能食品(特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品)**とそれ以外に分けられます。

### ☑店で見かけるあの食品は保健機能食品？

パッケージをチェック！

見分け方① 『血糖値が気になる方に』  
『脂肪の吸収を抑える』

等の機能性表示があるか

機能性表示とは、健康の維持増進に役立つといった内容の表示のことです。

【ある】

### 保健機能食品

見分け方②へ

【ない】

### いわゆる健康食品

国の審査や届け出はなく、機能性表示は許可されていません。

パッケージをチェック！

見分け方②



のマークがあるか

【ある】

### 特定保健用食品 (トクホ)

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められた食品。



『血糖値が気になる方に』等

【ない】

マークはなくても『栄養機能食品』『機能性表示食品』と明記されています

### 栄養機能食品

カルシウムやビタミンCなど、不足しやすい特定の栄養素を補給するための食品。



『鉄は赤血球を作るのに必要な栄養素です』等

### 機能性表示食品

安全性や機能性に関する届出をした上で、企業の責任において機能性を表示した食品。

『脂肪の吸収を抑える』等

### ☑これらの利用で気をつけたいこと⚠

とり過ぎは禁物

薬を服用中ならまず医師と相談を

まずは日々の食生活の見直しから。食生活は主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを。その上で使用方法を守り、補う程度に摂るのが賢い利用方法です。

消費者庁ホームページ

高橋書店『からだにうれしいあたらしい栄養学』参考



複十字病院  
FUKUJUJI HOSPITAL

めざましスイッチ朝ごはん  
給食だより



栄養科

朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に  
“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると  
1日の野菜の摂取目標量(350g  
以上)に近づきます

● 2018年10月1日