



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