

# 秋

10.11月号

# 栄養だより

vol.26

◎岡田内科クリニック  
栄養指導室  
(2017年 10月)

テーマ:健康食品 これってホント?

## 健康食品って何?

「健康」や「美容」の補助を目的としたサプリメントや食品を健康食品といいます。



健康食品に頼りすぎず、  
普段の食事でバランスの良い  
食事を心がけましょう!



## トクホって何??トクホの効果とは?

### ◎トクホ(特定保健用食品)とは?

「その製品を使って」「ヒトで試験した結果」で、個別の製品ごとに安全性や有効性が評価されています



例えば、トクホの「血糖値が上がりにくい」製品の場合...  
その時の食事に対する血糖値が緩やかに  
上がるようになる製品です。



「飲めば飲むほど、HbA1cが下がる」  
ということではない ことに注意です



## 健康食品これってホント? Q&A

### 天然・自然のものなら安心?

「天然・自然」だからと  
いって、安全とは限らない。

アレルギーの可能性や  
品質レベルの検討を



### 健康食品で病気が治るの?

健康食品は、病気の治療には  
使えません。

**注意**

- いつもの薬との飲み合わせ
- 過剰に期待してしまい、治療がおろそかになるおそれ
- 糖質量が多いなど、**糖尿病にかえて悪影響も**

### 気をつけたい表示内容

- ✓原材料名...「○抽出物」「×エキス」「△菌」「◎粉末」  
「○×酵素」と表示されている時は、  
具体的な物質名が不明であることがある。
- ✓含有量...安全性や有効性の判断には「量」の確認を。



◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

