

Health UP COLUMN

ヘルスアップコラム

2024
Feb. 2月号

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

健康食品を上手に活用するために

近年、TVや広告、SNSなどで「健康に良い」と謳った健康食品をよく見かけます。健康食品は医薬品と異なり法律上の定義がなく、健康の維持・増進、それらを期待して販売されているものを指します。

01 保健機能食品とは

同じ「健康食品」でも、「保健機能食品制度」という制度に基づき、国が定めた安全性や有効性に関する基準を満たすことで機能性を表示できる「保健機能食品」と、機能性を表示できない「その他の健康食品」に分けられます。

機能性を表示できる「保健機能食品」は主に3種類あります。

●栄養機能食品

特定の栄養成分(ビタミンやミネラル)の補給のために利用される。栄養成分の機能を、国が定める定型文で表示している。

●特定保健用食品

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ている。消費者庁長官が食品ごとに許可し、許可認証(トクホマーク)がついている。

●機能性表示食品

事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能性を表示。販売前に消費者庁長官に提出。消費者庁長官による個別審査を受けたものではない。

上記の3つには、容器包装に必ずマークや名称の表示があります。

機能性を表示できない「その他の健康食品」では、効果や作用を過大評価して宣伝されている食品もあります。必ず成分名や機能性を確認しましょう。

02 上手に活用するポイント

まずは基本の「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養」が重要です。保健機能食品でもそれだけを摂取して健康になることはありません。あくまで補助的なものとして、活用していきましょう。

●機能性と内容をしっかり確認する

目に入りやすいキャッチコピーや体験談・口コミに左右されがちです。目的にあった適切なものを選びましょう。

●用量を守る

多く摂取すればよいというものではありません。過剰摂取することで有害作用が生じるものもあるため注意が必要です。

●摂取後は自分の体調を確認する

健康食品は全ての人に同じような効果があるとは限りません。効果を感じない場合や体調が悪くなった場合は摂取をやめましょう。



(管理栄養士:佐々木)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 194kcal

たんぱく質..... 10.5g 炭水化物..... 18.9g
脂質..... 11.8g 塩分..... 1.8g

ひき肉代わりに!

大豆ミートのレタス包み

主食

主菜

副菜

お肉の代替品として注目されている「大豆ミート」。お肉と比べて、①低脂質 ②低コレステロール ③高たんぱく質 ④食物繊維が豊富なことが特徴です。ベジタリアンの方だけではなく、脂質の摂り過ぎが気になる時にも使える新しい食材の一つです。ぜひお試しください。

材料(2人分)

- 大豆ミート(フレーク状・乾).....30g
- 玉ねぎ.....70g
- 茹でたけのこ.....50g
- 人参.....50g
- 生椎茸.....30g
- ゴマ油.....大さじ1/2
- おろしにんにく.....少々
- おろししょうが.....少々
- 砂糖.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- 味噌.....大さじ1
- 醤油.....大さじ1/2
- レタス.....4枚

作り方

- 1 大豆ミートをお湯で戻す。
- 2 玉ねぎ、たけのこ、人参、椎茸をみじん切りにする。
- 3 フライパンにゴマ油を熱し、Aの食材を炒める。
- 4 具材に火が通ったら、Bで味をつけて水分が飛ばまで炒める。
- 5 レタスを添えて完成。

ワンポイント

他の食材と大豆ミートを一緒に炒めることで、単品よりもしっとりとした食感に仕上げることができます。