

健康食品について

健康への関心が高まり、「健康食品」を利用する方は多くなってきています。市場には数多くの製品があふれていますが、自分にとって必要な物が選択できているでしょうか。広告に左右されていたり、効果を感じていないにも関わらず、不安感からやめられなくなっている場合はありませんか。



健康食品やサプリメントに行政的な定義はありません。

一般的に『健康食品』は健康の保持増進に資する食品全般、『サプリメント』は特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品と見なされていますが、定義がないため菓子類、飲料、医薬品に似せた錠剤など様々な物があります。そのほか、特定保健用食品(トクホ)、特別用途食品など、国で定められた呼称と各業界で定めた栄養補助食品、健康補助食品などの呼称が混在しています。

口から摂取する物のうち、医薬品以外は全て食品に該当します(サプリメントも含む)。食品に対して身体の構造や機能に影響する表示をすることは、原則として認められていません。基本的にどんな食品にも各種の栄養素が入っており、多様な性質を有しているからです。

各種栄養素の必要量は個人差があります。カルシウム不足が気になる方が牛乳をたくさん飲んだり、カルシウム単体のサプリメントをとっても必ずしも効果があるわけではありません。体内でのカルシウム貯蔵にはマグネシウムやビタミンD、身体活動が関わってくるからです。牛乳をたくさん飲んだ場合には逆にエネルギー、脂質、リンが多くなるのが心配されますし、下痢などの症状につながる恐れもあります。効果を感じていない健康食品、サプリメントは安易に続けられないことをおすすめします。



特定保健用食品(トクホ)の製品ラベルには「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」という文言が必ず記載されています。トクホ製品は食品選びに健康を意識してほしいという意味づけであり、期待しすぎることをないようにしましょう。

またテレビ番組の特集でも「トマトジュースが効いた」「マイタケが〇〇にいい」等の切り口で取り上げられることが多いですが、それで効果がなかった場合のことはあまり触れられません。自分には効果がない場合もあるということを頭に置いておきましょう。そしてテレビはスポンサーの意向が強いということは覚えておいてください。

～栄養相談室からのつぶやき～

栄養相談でお話をお伺いしていると、健康にいいイメージがあるのか、ヨーグルトを積極的に取り入れている方が増えているように思います。

本当に健康にいいのでしょうか？  
あなたの体に合っているのでしょうか？

腸内環境を整えようと思い、無理にヨーグルトを取り入れている方もいらっしゃいます。嫌いなのに食べなければいけないと思い、食べやすいドリンクタイプのヨーグルトや甘い味のついているヨーグルトを選んでいる場合、その量が多すぎると、腸内細菌改善の効果を得る前に血糖値や中性脂肪に影響を及ぼすことがあります。

腸内細菌層には個人差が大きく、単純に腸内環境＝発酵食品＝ヨーグルトとは限りません。日本人になじみのあるぬか漬や納豆に含まれる菌が効く方もいらっしゃいます。

健康を意識して食べるのなら、結果も気にしましょう。



200ml  
134kcal

