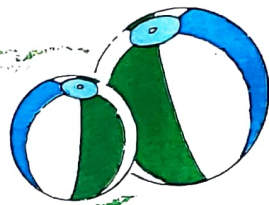


# 紙ふうせん



第52号

2006.6.25

(特集) 特定保健用食品、オクラ

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

## 特集 トクホ～特定保健用食品とは

食生活の偏りや運動不足などにより生活習慣病（心臓病、高血圧、糖尿病、高脂血症など）の人口は増加し、それらに対する医療費負担は増大するため社会問題になっています。そのような中、自分自身で食生活を改善し病気への危険を減らすことが注目され、特定保健用食品（通称：トクホ）が誕生しました。

トクホは厚生労働省から許可をうけて、期待できる効果（許可表示内容）を表示することのできる食品です。動物や人に対して効果や安全性の試験を行い栄養学的にも問題ないと審査された、国のお墨付きの食品です。

### トクホの表示

- ・ 特定保健用食品である旨（右のような許可票）
- ・ 許可または承認をうけた表示の内容
- ・ 栄養成分および熱量、原材料の名称・内容量、1日あたりの摂取目安量
- ・ 摂取の方法および摂取する上での注意事項



### ★主な表示内容と成分

表示内容	保健機能成分
おなかの調子を整える	オリゴ糖、乳酸菌、食物繊維など
血圧が高めの方に	カゼインドデカペプチド、ラクトリペプチドなど
コレステロールが高めの方に	キトサン、大豆たんぱく質など
血糖値が高めの方に	難消化性デキストリン、小麦アルブミンなど
骨の健康が気になる方に	注) 大豆イソフラボン、乳塩基性たんぱく質など
虫歯の予防や歯の健康維持に	キシリトール、マルチトール、パラチノースなど

注) 女性ホルモンに似た作用があり、ホルモンバランスが崩れるおそれがあるため、通常の食生活に加えトクホなどで追加摂取する場合は1日に30mgまでにしましょう。妊婦や乳幼児には追加摂取はお勧めできないとされています。

こんなマークもあります。

★ 条件付き特定保健用食品 ★

平成17年2月に制度の見直しが行われました。

トクホのうち、許可をうけるまでの科学的根拠のレベルには届かないが、一定の有効性が確認されている食品のことです。



トクホは医薬品とは異なり健康が気になる方を対象にしている食品であるため、多量に摂取したからといって予防の効果が高まったり、病気が治るわけではありませんので注意して下さい。食生活は主食、主菜、副菜を基本にバランスをとる様に心がけましょう。この機会に身のまわりのトクホを見直してみたいかでしょうか？  
(宮本)

## 今月の小ネタ

## オクラ



最近、消費量が伸びてきているオクラですが、独特のぬめりがあるので、苦手な人も多いかと思います。このぬめりは、~~ムチン~~ペクチン（水溶性食物繊維）が含まれているためです。

~~ムチン~~：タンパク質の消化吸収を高める作用があります

粘りが胃粘膜を守るため、胃潰瘍を予防する効果があります

ペクチン：腸の調子を整え、便秘を解消します

血糖値やコレステロール値の上昇を抑える作用があります

他にもカルシウムや鉄などのミネラル、カロチン、ビタミンB、ビタミンCなどが含まれた栄養価の高い野菜なので、夏場の体力回復におすすめです。また、種には抗酸化作用を持つビタミンEが多く含まれているので、種もよくかんで、つぶして食べるようにしましょう。和え物の他、バター炒め、天ぷら、カレーの具など、色々な料理に利用できます。ぬめりが苦手な人は、煮込み料理にすると気にならなくなりますよ。

夏バテ防止にお好みの料理法で食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

(北西)

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局  
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店