



特定保健用食品(通称:トクホ)を 適切に活用していますか?



特定保健用食品(通称:トクホ)とは「身体の機能に影響を与える保健機能成分(関与成分)を含む食品」で、表示されている保健の効果を期待することができるものです。

“トクホ”という名称を知っていても、どういった目的で利用する製品なのかを正しく理解し、適切に活用している人は少ないのではないのでしょうか。

1. 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



トクホの許可要件の一つとして「食生活に改善が図られ、健康の維持・増進に寄与することが期待できるものであること」があります。つまり、トクホを使うことにより、食生活を改善してもらうのが本来の使い方といえます。そのため、製品には必ず「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」と記載されています。運動習慣を見直すとさらに効果的です。

2. 一日の摂取目安量、摂取方法を確認しましょう

一般の食品と異なり、トクホには「一日の摂取目安量、摂取方法」が記載されています。例えば、お茶の場合、食事と一緒に飲む製品と、いつ飲んでもいい製品があります。保健機能を得るためには、表示されている摂取目安量や摂取方法を確認し、適切に利用しましょう。



3. 関与成分を確認しましょう



トクホにはそれぞれの保健機能をもたらす関与成分が含まれていますが、関与成分を摂りすぎることによって、お腹がゆるくなるなどの影響がでる可能性があります。また、異なる製品でも同じ関与成分が含まれていることもありますので、同じ製品の過剰摂取だけでなく、同一の関与成分を含む複数の製品の同時摂取にも注意しましょう。

4. トクホは薬ではありません

トクホを病気の治療に用いていませんか? トクホは「生活習慣病等に“罹患する前の人”もしくは“境界線上の人”」、つまり病気ではない人を対象に設計された製品です。病気の治療効果は期待できません。場合によっては、飲んでいるお薬の効果を増強・減弱してしまうこともあります。治療目的での利用はやめましょう。



これらのことに注意しながらトクホを活用して、健全な食生活を目指しましょう!!

