

# 栄養科だより11月号

## 特定保健用食品（トクホ）って何？

### 食 品

#### 保健機能食品

栄養機能食品

特定保健用食品

機能性表示食品

機能性が表示できる○

#### 一般食品

機能性が表示できない×



例:おなかの調子を整える、  
コレステロールの吸収をおだやかにする等



### 特定保健用食品(トクホ)とは、

特定の保健の目的が期待できることを表示した食品であり、からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいます。また、食品の有効性や安全性について審査を受け、国の許可を受けたものに許可マークが付いています。最近ではトクホのヨーグルトやお茶、炭酸飲料などが開発されています。

### ～トクホの上手な使い方Q&A～

Q:トクホならたくさん食べてもいいのですか？

A:たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるものではありません。  
パッケージの摂取目安量、摂取の方法等注意事項を確認しましょう。



Q:体調が悪いときも食べ続けてもいいのですか？

A:体調に異変を感じた際は、すみやかに摂取を中止しましょう。

Q:トクホを食べていれば、普通の食事はいらないですか？

A:『食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。』  
健康食品ばかりに頼らず、まずは普段の食生活を見直しましょう。



ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで♪

星総合病院 栄養科