

夏号

Vol.25

ぱるす だより



PALS
Pharmacy And Lifestyle Support Shop

トクホを賢く利用しましょう!

トクホで食生活を改善し、
生活習慣病の予防、
健康の維持に役立てましょう。

1 トクホって何？



このマークを目にしたことはありませんか？
このマークがついている食品が「特定保健用食品」いわゆるトクホです。
食生活の改善を応援する食品として誕生しました。

2 他の健康食品と何が違うの？

他のいわゆる「健康食品」とは違い、トクホは国から個別の製品ごとに「特定の効果がある」と認められた食品です。

3 なにを選べばいいの？

「～が気になる方に」という効能効果の表示を参考に、気になる症状や体調に合わせて上手に選びましょう。

トクホにはこのような食品があります。

お腹の調子を整える食品	虫歯の原因になりにくい食品
血圧が気になる方の食品	歯の健康維持に役立つ食品
血糖値が気になる方の食品	骨の健康が気になる方の食品
コレステロールが気になる方の食品	カルシウムの吸収を助ける食品
体脂肪がつきにくい食品	鉄分の吸収を助ける食品



1箱 (6g×30包)

血糖値が気になる方におすすめ!!

グルコケア

食物繊維「難消化性デキストリン」が食後の急激な血糖値の上昇をおさえます。緑茶風味で扱いやすい粉末タイプです。

コレステロールが気になる方におすすめ!!

コレスケア

「キトサン」がコレステロールの吸収をおさえます。抹茶味ののみやすい青汁です。



1箱 (3g×30袋)



お腹の調子が気になる方におすすめ!!

オリゴワン ヨーグルトサー

「乳果オリゴ糖」がおなかの調子を整え、便秘の改善に役立つヨーグルト味の飲料です。

4 トクホを摂る時の注意

- どんな優れた製品を摂り続けても、三日坊主では効果は現れません。
- たくさん摂ればそれだけ効果が高くなるというものではないので、「摂取上の注意」「一日あたりの摂取目安量」を守りましょう。
- 元々薬を継続的に飲んでいる人ならば、薬との飲み合わせを薬剤師に相談しましょう。

栄養コーナー

栄養成分表示を上手に利用しよう!

食品のラベルには、栄養成分や原材料名などが表示してあります。これらの表示は食品を選ぶときの参考となります。普段から少し意識をして、食品の表示を見てみましょう。



栄養表示のある食品には、右記の1～5まで、必ず表示してあります。

栄養成分表示 (Nutrient)	
エネルギー	●●●kcal
たんぱく質	●●●g
脂質	●●●g
炭水化物	●●●g
ナトリウム	●●●mg

- 1 熱量
- 2 たんぱく質
- 3 脂質
- 4 炭水化物
- 5 **ナトリウム**【食塩ではありません】
- 6 表示されたその他の栄養成分

塩分表示の落とし穴 **ここがポイント!!**

栄養成分表示のナトリウム=塩分量ではないので、注意が必要です。ナトリウム量から塩分量を調べるには、2通りの計算法があります。

例えば、おにぎりの表示にナトリウム560mgとあった場合は…



栄養成分表示例

エネルギー	●●●kcal
...	...
ナトリウム	560mg

①ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩(g)

このおにぎりの場合は、
①560mg×2.54÷1000=1.4g

②ナトリウム 400mg=食塩 約1g

※ナトリウムがgで表示されている場合は、1000を掛けてmgになおします。

このおにぎりの場合は、
②560mg÷400=1.4g

このおにぎりには、約1.4gの塩分が含まれていることとなります。

塩分の摂りすぎは、さまざまな生活習慣病につながるので気をつけましょう。1日の目標量は「成人男性9g未満、女性7.5g未満」とされています。(食事摂取基準より) 高血圧と診断された方は、1日6g未満が望ましいとされています。

編集者の声



パルス薬局知利別店
薬劑師川合です。

最近CMも多く流れているトクホの特集でした。こわい生活習慣病も食生活から予防できます。この機会にトクホをはじめてみませんか？



パルス薬局桑園店
栄養士尾崎です。

食品に含まれている塩分量を知ることが、減塩につながります。栄養成分表示に注目し、「うす味」の食生活に切り替えていきましょう。