

えのもとだより



## トクホ(特定保健用食品)

**トクホ** とは、

身体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含んでおり、



体調を整える働きのある成分 を加えたり

アレルギーの原因となる成分 を取り除いたり

血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つ ことを助けたり

お腹の調子を整える のに役立つ

などの、**特定の保健の用途のために利用されることを趣旨とした食品**です。

### トクホは医薬品ではありません！

効果・効能が認められた成分を配合されていますが、それは積極的に病気やケガなどを治すものではなく、予防に重点を置かれたものです。

※個々の製品ごとに、その効果・効能の表示を消費者庁長官が許可した食品が、保健の効果（許可表示内容）を表示することができます。  
これらの食品を販売するためには、特定の保健機能について、科学的根拠を示して、有効性や安全性の審査および国から個別の許可を受ける必要があります。

### 食品の3つの機能

栄養機能

感覚機能（味）

体調調節機能



以前は第三の機能を重視して作られた食品を、機能性食品と呼んでいました。

## 主な表示と効果

表示名	内容
お腹の調子を整える食品	毎日規則正しく排泄されたり、また腸内の環境が健康に保つのに役立つ成分が含まれています。
血圧が高めの方に適する食品	血管を拡張、血圧を下げやすくしてくれる成分が含まれています。治療を目的とした商品ではありません。
コレステロールが高めの方に適する食品 血糖値が気になる方に適する食品	腸内でコレステロールや胆汁酸を吸着して排泄を促してくれます。糖質の吸収を穏やかにしてくれる成分が含まれています。病気が治るものではありません。
食後の血中の中性脂肪を抑える食品	特殊な成分により、食事から摂取した脂肪の吸収を抑制するものや、脂肪のエネルギー化を促進するもの、排出を増加させるものなどがあります。
虫歯の原因になりにくい食品 歯の健康維持に役立つ食品 体脂肪がつきにくい食品	歯を丈夫で健康に保つ成分が含まれています。脂肪がエネルギーになりやすくなる成分が含まれて、体脂肪に働きかけます。
骨の健康が気になる方に適する食品	「カルシウム」「ビタミンD」「マグネシウム」などの成分を含んだ栄養機能食品です。

※ どの食品も、たくさん食べることにより、病気が治ったり、より健康が増進するものではありません。

特定保健用食品は健康が気になる方を対象にしている**食品**です。

**医薬品**とは違いますので、病気の治療のために使用するものではないことにご注意ください。

なお、医師による治療を受けている方で、トクホを使ってみたいという場合には、まず、主治医にご相談ください。

### 医薬品

医薬品とは、病院で医師から処方される薬や、薬局・薬店で市販されている薬のこと。配合されている有効成分の効果が認められており、病気の治療や予防に使われる薬を指す。

### 医薬部外品

医薬品ではないが  
医薬品に準ずるもの

### 食品

保健機能食品(栄養機能食品、特定保健用食品)や健康食品を含む一般食品。



1年に一度のお花見シーズン。どうせなら有名な桜のスポットを訪れてみては…？  
日本三大桜、みちのく三大桜、三大夜桜、日本さくら名所100選など、一度は訪れてみたい桜の名所が日本にはたくさんありますが、桜の中でも特に優美な姿を見せてくれる日本三大桜をご存知ですか。

三春滝桜(福島)・山高神代桜(山梨)・根尾谷淡墨桜(岐阜)です。

でも、どれも遠方で気軽に行ける場所ではありませんね…。まずは手始めに、身近に行ける日本三大名所の一つでもある吉野山へ行かれて春を満喫されてはいかがでしょうか。 介護支援室