



## 知っていますか？特定保健用食品「トクホ」

【担当：栄養科】



### ←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は「特定保健用食品」と呼ばれます。「トクホ」と呼ばれることも多いです。

「トクホ」は、消費者庁による個別審査を受け、国の許可（承認）を得た食品です。

### ★具体的にどのような食品？

特定保健用食品（トクホ）には2つのポイントがあります。

- ① 体の生理学的機能や生物学的活動に影響を与える**保健機能成分**を含む。  
⇒例として…血圧を正常に保つようにする、お腹の調子を整えたりする成分など  
これらを含んだ食品のことを指します。

- ② 摂取することにより、**保健の目的が期待できる旨が表示**されている。

⇒トクホはマークと一緒に以下の様な表示がついています。

- 例
- ・食後の血糖値が気になる方に適しています。
  - ・コレステロールの吸収を抑える働きがあります。
  - ・食後の血中中性脂肪の上昇を抑えます。 など・・・

他にもたくさんあります。

\*取り上げて欲しい病気や検査、質問等がありましたら、投書箱やよろず相談窓口までお気軽に声をかけてください。企画の参考にさせていただきます。

（裏面もあります）

【監修：ふれあい編集部】



## ※特定保健用食品（トクホ）の注意点

健康的な成分が含まれると言っても、多量に摂取しても効果が上がるというわけではありません。過剰摂取が身体にとって害となることもあります。使用する際には1日の目安量を必ず確認しましょう。

また、トクホは医薬品ではないので、病気の治療目的で使用するわけではありません。使用量・用途を守って使用してください。

### ★表示内容の義務化

トクホは「保健機能食品」と呼ばれる仲間の1つです。それらの食品には以下の表示が義務付けられています。

### 「食生活は主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」

これは、過度にトクホのような健康食品に頼る傾向を見直すために表示されています。いくら効果があるからといって、トクホばかりに頼るのではなく、まずはご自身の食生活を正すことから始めてみませんか？

### ★身近な食品に含まれる様々な栄養素

#### ◎カリウム

正常な血圧を保つために必要な栄養素です。塩分（ナトリウム）の排泄を促し、血圧を下げる効果が期待できます。

【主に含まれる食品】



ほうれん草



大豆  
など

#### ◎食物繊維

腸の中をきれいにする働きがあります。お腹の調子を整え、お通じにも効果的です。

【主に含まれる食品】



ごぼう



海藻類  
など

普段の食生活に気を付ければ、トクホの食品を選んで探さなくても大丈夫です！

#### ◎ビタミンD

骨の材料となるカルシウムのサポートをしています。食べ物からカルシウムが吸収されやすくなるために必要な栄養素です。

【主に含まれる食品】



鮭



きのこ類  
など

#### ◎鉄

不足すると貧血を起こしたりします。ヘモグロビン（血液中の赤血球の主成分）の成分です。貧血気味の人を助ける栄養素です。

【主に含まれる食品】



小松菜



納豆  
など