



昨今、健康をうたう商品がたくさんありますが、

そもそも「健康食品」ってなに？

医薬品

医薬品  
(医薬部外品を含む)



いわゆる「健康食品」

保健機能食品

特定保健用食品  
(個別許可制)

国が安全性や有効性を評価している。



栄養機能食品  
(自己認証制)

特定の栄養素において、国が決めた基準に沿っていれば、許可や届け出はなくても表示できる。

機能性表示食品  
(届出制)

安全性や有効性を国に届ければ、事業者の責任で保健機能を表示できる。

その他のいわゆる「健康食品」



「健康食品」をとるときに気をつけたいポイントは？

健康食品の原料や素材を「天然」「自然」「食品由来」とうたっているものでも、「安全」を意味するものではありません。



普段から薬を服用している人は、その薬との飲み合わせが悪い場合もあるので併用する際は、かかりつけの医師や薬剤師などに相談しましょう。

健康食品をとって体調がおかしいな？と感じたら、すぐに摂取をやめて医療機関を受診しましょう！



「健康食品」をとるかどうかを判断する前に正しい情報を確認することが大切です。

国立健康・栄養研究所のウェブサイト〈「健康食品」の安全性・有効性情報〉

<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/hf.html>

食品安全委員会「健康食品」全般の安全性について専門家がまとめた「19のメッセージ」

<https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>

栄養と料理 2024年5月

たけのこ入り  
マーゴ春雨



- 材料〈2人分〉
- たけのこ水煮 120g
  - ごま油 大さじ1/2
  - ねぎ(みじん切り) 1/3本分
  - しょうが(みじん切り) 小1片分
  - にんにく(みじん切り) 1片分
  - 豚ひき肉 100g
  - 春雨(ショートタイプ) 30g
  - 七味唐辛子 適量
  - (A) しょうゆ 大さじ1/2
  - 清酒 大さじ1
  - 鶏がらスープ 1/2カップ
  - みそ 小さじ2
  - 片栗粉 小さじ1

作り方

- 1、たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 2、フライパンにごま油を中火で熱し、ねぎ、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たらひき肉を加えて炒める。
- 3、ひき肉に完全に火が通りパラパラになったら、たけのこを入れてさっと炒め、(A)をよく混ぜて加える。
- 4、弱火に変え、春雨を戻さずに入れ、大きく混ぜながら1~2分春雨が柔らかくなるまで煮る。
- 5、器に盛り付け、七味唐辛子をふる。



1人分当たり  
エネルギー 237kcal  
食塩相当量 1.5g

<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00001137/>

この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで