



栄養だより

令和6年5月
龍野中央病院 栄養科

トクホの商品って何だろう？

「特定保健用食品」この言葉を1度は目にしたこと、耳にしたことはありますか？食べ物や飲み物、サプリメントなどで聞かれる通称(トクホ)と言われるもの。

「なんか体によさそう」「トクホだったら大丈夫」このようなイメージありますか？今回は(トクホ)についてご紹介します。



特保(特定保健用食品)とは、生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品のことです。消費者庁長官の許可を得ることにより、特定の保健の用途に適する旨を表示できるようになります。
(厚生労働省 e-ヘルスネット引用)

つまり、国が安全性や効果を審査し消費者庁長官の許可のもと健康の維持・増進に適すると表示を認められた食品のことです。



身近に売られている
特定保健用【トクホ】食品

トクホの食品はこんなにたくさん！！

おなかの調子を整える食品	血圧が高めの方に適する食品
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
ミネラルの吸収を助ける食品	食後の血中の中性脂肪を抑える食品
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	骨の健康が気になる方に適する食品

トクホについての Q&A

Q1.トクホならたくさん食べても(飲んでも)大丈夫？

A.いいえ。トクホの商品はあくまでも食品であって、薬ではありません。
たくさん摂って病気が治る、良くなるものではないため適度に利用することが大切です。

Q2.トクホを使っていたら、食生活は安心？

A. 安心できません。トクホは安心感を与えるイメージがあるため、かえって食生活が乱れてしまうケースもあります。
「トクホだからもう少しならいいかな」とならないように注意が必要です。

Q3.トクホはどのように食生活に使うのがいいの？

A.今の食生活の中で使っている商品の「置き換え」として使っていきましょう。

例1) 普段飲んでいるお茶→トクホのお茶に変える

例2) 普段食べているヨーグルト→トクホのヨーグルトに変える

例3) 普段使っている油→トクホの油に変える

例4) 普段ジュースは飲まないがトクホのコーラだと飲んでもいい

→飲まない方がいいです。トクホ商品はあくまでも元の商品の置き換えとして利用することが大切です。普段飲んでいなければ控えるほうが良いです。

例5) トクホのついたサプリ飲むから、焼肉たくさん食べる

→サプリを飲んで焼肉がゼロになることはありません。食べすぎには注意しましょう。



トクホの商品を使った結果は、「ある限られた条件下で、総合的にやや効果がみられた。」とされています。
トクホ商品を使用している人は、使用していない人と比べて中性脂肪の値が少し低かったといったイメージです。
トクホ商品の**特徴を理解し、普段のもの「置き換え」として上手に使いましょう。**