

ほけんだより 10月

本庄高校定時制
保健室
2019. 10. 1



2020年からスポーツの日

10月の第2月曜日は体育の日。でも実はこの体育の日は1999年まで10月10日と決まっていた。10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。その趣旨は、みんなが「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」です。

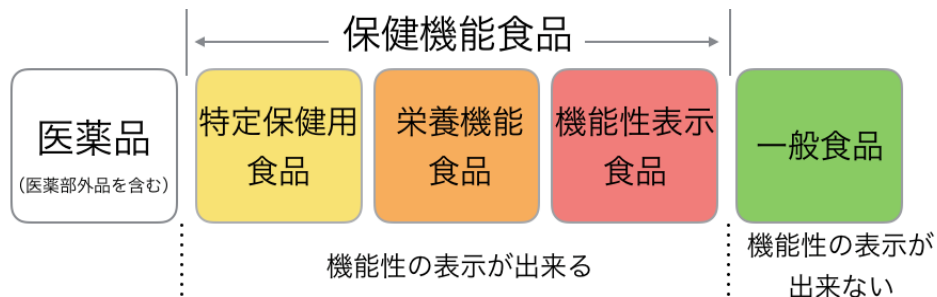
そして54年目の2020年。体育の日は「スポーツの日」に変わります。少しイメージが変わりますね。また2020年と言えば、東京オリンピック・パラリンピックがあります。その開催に合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日なるそうです。最初のスポーツの日は、日本中がワクワクしていそうですね。



健康食品について考えよう！

「健康食品」と聞いてイメージするものは何でしょう。サプリメントや栄養成分がアピールされた飲み物やお菓子、また栄養たっぷりの野菜や果物を思い浮かべる人もいるのではないのでしょうか。

「健康食品」という用語は、法律上の定義は無く、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指しているものです。(厚生労働省 HP) そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「**保健機能食品制度**」があります。



★保健機能食品には3つあります。

①特定保健用食品 いわゆるトクホ（特保）！

特定保健用食品とは、保健機能成分を含む食品のことです。トクホとして販売するには、製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、表示について**国（消費者庁）の許可を受ける**必要があります。

最近では、おなかの調子を整える

- ・コレステロールが高めの方に適する食品
- ・体脂肪をつきにくくする

などと書かれている食品をよく見ますが、きちんと国の許可を受けていたんですね。



パッケージには**特保(トクホ)のマーク**がついているよ。

②栄養機能食品

トクホはその食品の健康効果を表示することが出来ました。対して栄養機能食品は「**含まれる栄養素の効果を表示できる**」というものです。

国の許可はいりません。国が定めた基準値を満たせば、**販売者の任意で表示することが出来る**というものです。

③機能性表示食品 平成27年に生まれた第3のカテゴリー。

機能性表示食品も国の許可はいりません。科学的根拠を示した研究論文を消費者庁に届け出る必要があるものの、そうすれば**国の審査なし**で商品パッケージにいろんな健康効果を表示することが出来ます。同様に審査のいらぬ栄養機能食品はその栄養分の効果しか宣伝できなかったが、こちらはさまざまな効果を表示できます。

★まとめると・・・

- ① 特定保健用食品（トクホ）→国のお墨付きで健康効果を表示できる。
- ② 栄養機能食品→含まれる栄養素を根拠に健康効果を表示出来る。
- ③ 機能性表示食品→事業者の研究と根拠に基づき健康効果を表示できる。
- ④ 普通の食品→〇〇に効く！なんて表示が一切できない。

食品を買うときは、キャッチコピーだけでなく、 パッケージの表示をしっかりと確認しましょう！

*トクホ、栄養機能食品、機能性表示食品のパッケージには、「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」と書かれています。
まずは、自分の食生活を振り返ってみましょう。