



浜辺だより

☎ 64-1600

令和4年2月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



厳しい寒さも、あと少し？ 春が近づくとともに、花粉症の方にはつらい季節となります。そして、季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。オミクロン株の感染も拡大していますので、皆さま、ご自愛ください。



すこやかに生きるためのヒント

参考資料) 厚生労働省「健康食品の正しい利用法」

～ 健康食品を正しく理解してみよう！ その2 ～

多くの方が利用したことのある健康食品。今月は「利用する前に注意するポイント」です。

健康食品

保健機能食品は、国の定めに従って機能や安全性に関する情報が表示されているので、選ぶ時の参考にしてください。

健康食品は、大きく2つに分けられます。

保健機能食品	いわゆる健康食品
<ul style="list-style-type: none"> ● 特定保健用食品 ● 栄養機能食品 ● 機能性表示食品 	<p>※いわゆる健康食品は身体に対する具体的な効果は表示できないことになっています</p>

★ 保健機能食品

- 「特定保健用食品（通称トクホ）」は、特定の保健の用途に利用される食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。
- 「栄養機能食品」は、適切な食生活を送ることが難しく一日に必要な栄養成分をとれない場合に、その補給・保管のために利用する食品です。特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 「機能性表示食品」は、事業者の責任で、科学的根拠に基づいた機能性を表示する食品です。販売前に国へ届出されますが、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。機能や安全性は、消費者自らが確認します。

気をつけたい表示内容

●成分名を見る

原材料表示に「××抽出物」「△△エキス」「○○粉末」「○×酵素」などと書かれていませんか？
このような表示は、実は「それぞれの原材料に含まれる具体的な物質名が不明である」場合があります。
具体的な成分がわからなければ、その製品が有効とも安全とも言えません。

●含有量を見る

健康食品の有効性や安全性を判断するためには、「量」の情報が重要です。
量の表示がない製品は、有効性も安全性もわからない製品であるため、効果の評価ができません。

●問い合わせ先を確認する

製造者・販売者・輸入者などについての表示は、食品表示法に定められています。不都合なことがあった時などのために、問い合わせ先（製造者や販売者など）が表示されているか、必ず確認しましょう。

●天然・自然由来成分

「天然」「自然」の言葉が入っているとイメージだけで「安全」を連想して安心していませんか？
「天然・自然」とうたうことは、その製品の安全性や有効性を証明することになりません。
有害物質・不純物などが除去されていない可能性や、アレルギーの原因になることもあります。
品質レベルをよく検討し、服用したあとから不都合な症状が出た場合は、中止してください。

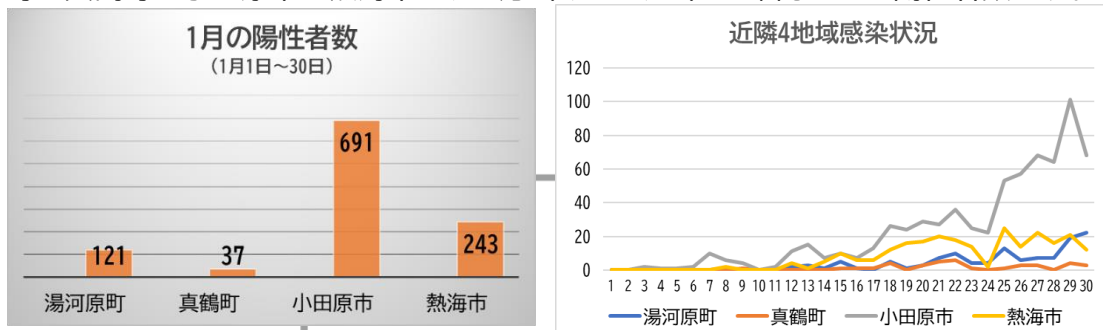
健康の基本となる「栄養」とは、決して、特定成分を濃縮して効率的に摂取することではありません。
適量をバランスよく（多種類の食品をまんべんなく）食べるという意味です。



新型コロナウイルス感染症状況

2022年1月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市の、1月（1/1～1/30）に確認された陽性者数です。



オミクロン株の流行が拡大しています。感染症予防を徹底しましょう。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

