

栄養課 だより

H27. 10 月

今月の予定

- 〈 地産地消献立 〉 6日(火)・・・常食 7日(水)・・・粥、軟菜食
〈 お楽しみ献立 〉 20日(火)・・・常食 21日(水)・・・粥、軟菜食

〈 糖尿病教室 〉 PM 2:00 ~3:00

8日(木)「上手に選んで中食・外食」

22日(木)「低糖質・低エネルギー食品の活用法」

場所：西棟3階健診センターサロンにて（管理栄養士が担当します。）



「機能性表示食品」って何？

特定保健用食品(トクホ)や栄養機能食品とは異なる機能性表示制度が新たに出
来ました。

特定保健用食品(トクホ) 健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認めら
れ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。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 一日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その
補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定
の基準量含む食品であれば、特に届出しなくても、国が定めた表現によって機能性を表示
することができます。

機能性表示食品 事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品で
す。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたも
のです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたもので
はありません。

利用のポイント！

- ◇ **まずは、ご自身の食生活をふりかえてみましょう。**
食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスをとることが大切
です。
- ◇ **たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるというものではありません。過剰
な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。**
- ◇ **体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止しましょう。**



消費者庁ホームページより