

志野医師からひと言：保健機能食品

特定の保健の目的が期待できる食品を“保健機能食品”と呼んでいます。

その中には、①特定保健用食品(トクホ)、②栄養機能食品、③機能性表示食品があります。①は効果、安全性を国が審査し、例えば「体脂肪を減らすのを助けるお茶」があります。②はビタミンやミネラルなど国が基準を定めた栄養成分が含まれた食品で、例えば「カルシウムが豊富なビスケット」などがあります。

それらに比べて③は特定の機能を表示はできますが、届け出制で、あくまで安全性や機能性は企業側の責任ということになっています。昨年、紅麴問題の時に“機能性表示食品”という言葉は初めて耳にされた方も多いのではないでしょうか。

いずれにしても治療すべき病気のない方が、健康の維持や増進のために補助的に利用するものです。まず食事のバランスを見直す方が重要かも知れません。賢く、安全に利用を考えたいものです。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

