

各科にクローズアップ!

今年度、このコーナーでは「栄養」をテーマに連載してきました。最終となる今回は、皆さんも興味がある「健康食品」について紹介します。

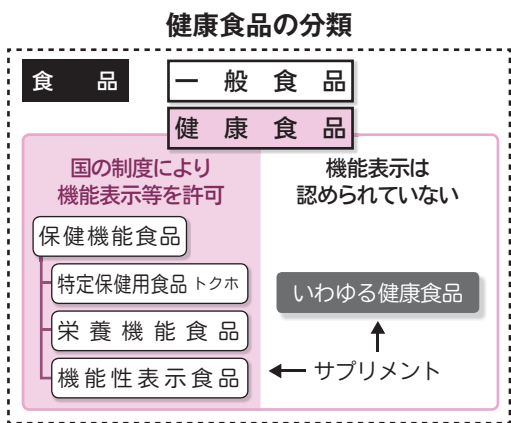
食べたいもの 食べられていますか? (7)

栄養科管理栄養士 伊藤 恵

「健康食品」の分類

テレビや雑誌など各種メディアで毎日のように目にする健康食品。一見すると「体に良い」「不足している栄養を補ってくれる」「余分なものを減らしてくれる」など、プラスのイメージが先行しますが、健康食品が原因で体調を崩す事例もあり注意が必要です。

健康食品は、国内では大きく「国が特定の機能の表示などを許可したもの(保健機能食品)」と「そうでないもの」の二つに分けられます。保健機能食品はさらに、「特定保健用食品(通称・トクホ)」と「栄養機能食品」の3種類があります(＝上図)。



※『健康食品の正しい利用法』(厚生労働省、(独)国立健康・栄養研究所)から一部引用

特定保健用食品…製品ごとに有効性と安全性が国により審査され、保健の効果を表示することが許可された商品です。

栄養機能食品…表示できる栄養成分と量に基準があります。

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。

※栄養機能食品と機能性表示食品は、トクホのように個別の審査を受けたものではありません。

健康食品を正しく理解しよう

- 1.健康食品で病気は治せません。
- 2.宣伝・広告は販売するための情報です。
- 3.体験談は信頼できる情報ではありません。
- 4.有効成分が入っていても、効果があるのかは不明です。
- 5.高価な製品が優れているわけではありません。

「自分には本当に必要?」 冷静に考えてから購入を

健康食品の包装には栄養成分表示がありますが、購入前に「本当にその健康食品が必要かどうか」を冷静に考えることが大切です。バランス良く通常の食事を取っていれば、栄養はそれほど不足しません。足りない栄養素を気にするよりも、エネルギーや栄養素の「過剰摂取」が問題となることがあります。病院にかかって薬を飲んでいいる人は、飲み合わせに注意が必要です。主治医や薬剤師に相談してから始めましょう。



健康食品はあくまでも補助的なもので、それだけ摂取すれば健康になるということはあり得ません。大切なことは、健康食品の利用をきっかけに、食生活・生活習慣が改善に向かうことです。 匠瑛市は、四季を通じて

シリーズ 地域医療 <9> まとめ 地域で暮らす

このコーナーではこれまで、地域医療に関するトピックスを、事例を交えて8回にわたり紹介してきました。しかし、多様化する社会の中で、これらは一例にすぎません。人生の最期まで在宅での暮らしを続けられる社会を目指して、医療機関をはじめ、各事業所や行政などが相互に連携して、地域での暮らしを支える取り組みをしています。個人の状態や環境によって発生するケースはさまざまです。皆さんも普段の生活で気掛かりなことや困ったことがあったら、気軽に相談してください。住み慣れた地域で暮らし続けるために、どんな方法があるか考えてみましょう。

健康な毎日には バランスが大切

健康の保持・増進の基本は、栄養(健全な食生活)・運動(適度な運動)・休養(適度の休養)の「バランス」です。健康食品はあくまでも補助的なもので、それだけ摂取すれば健康になるということはあり得ません。大切なことは、健康食品の利用をきっかけに、食生活・生活習慣が改善に向かうことです。 匠瑛市は、四季を通じて

糖尿病～足の観察とお手入れ～

第4回糖尿病教室

今年度の最終回となる本教室では、合併症として気を付けた「足病変」の予防に、足の観察とお手入れ方法について糖尿病療養指導士の野々瀬看護師が解説します。

日時：3月24日(金)
13時30分～14時 場所：市民病院玄関ホール

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

地域での支え合いが大切です

高齢者支援に皆さんの協力を

市では、認知症についての理解を深めたり、地域の高齢者を支えたりするための勉強会や講座を開催します。家族や地域の介護力を高めるために参加してみませんか。いずれも参加費は掛かりません。

増やそう認知症サポーター

認知症勉強会

皆さんに認知症について知っていただく勉強会です。認知症の症状や認知症の人への接し方を学びます。

認知症を正しく理解し、偏見を持たずに、認知症の人やその家族を見守る応援者である「認知症サポーター」になりませんか。サポーターとしての活動に興味のある人は、どなたでも受講できます。

日時：3月10日(金) 13時30分～15時 場所：市民ふれあいセンター2階視聴覚室 定員：30人

※受講者には学んだ証として「オレンジリング」(＝写真)。

認知症をサポーターする人たちのイメージカラー、オレンジ色を配



した腕輪)を配布します。

地域の高齢者を元気に

介護予防ボランティア養成講座

軽運動などを通して介護予防を広める活動を行うボランティアを養成する講座です。

高齢者と一緒に体操をしたり、認知症カフェの運営や啓発のための寸劇をしたりして、介護予防法を知り自分の健康にも役立てましょう。地域の高齢者を元気にして、さらに自分自身も元気になれるよう活動に参加してみませんか。

日時：3月15日(水) 14時～16時30分 場所：市民ふれあいセンター1階トレーニングルーム 定員：15人

《申し込み・問い合わせ》

地域包括支援センター(市役所1階高齢者支援課内)

☎73・0033

“残った薬の相談は薬局へ”

医療機関から処方されたものの、飲み忘れや飲み残して余ってしまった薬の処分に困っている人は、薬局薬剤師へご相談ください。薬剤師が、飲み忘れ防止のための助言や次の処方に向けた医師への情報提供などで残薬整理をお手伝いします。

問 一般社団法人旭匠薬業
 薬剤師会(大木薬局中央店内) ☎60・1324

健康運動教室(はつらつ教室) ※申し込み不要

場所/日 ①八日市場公民館/9日(木) ②のさかアリーナ/14日(火)
 時間 13時30分～15時(受け付けは13時10分から) 対象 市内在住の65歳以上の人 持物 汗ふきタオル・飲料水・室内用運動靴(②のみ)
 ※「健康運動教室」は今年度で事業が終了となり、今月が最終回です。
 問 高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談

日 2日(木) 時間 9時～11時 場所 保健センター 内容 血圧測定、栄養・歯科相談 持物 健康手帳
 問 健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは No.45

ごま風味豚カツ



材料(4人分)

豚ヒレ肉切り身50g 4切れ A(小麦粉 大さじ2 卵1個 いらごま小さじ1 水小さじ1 こしょう少々) パン粉30g 揚げ油適量 ソース(種類はお好み)

給食で人気メニューのトンカツ。今回は、ごまの風味が食欲をそそる「ごま風味豚カツ」を紹介します。脂身の少ないヒレ肉を使い、食べごたえがありながらもさっぱりと食べられます。

作り方

- ①よく混ぜたAに、豚ヒレ肉切り身を漬ける。
 - ②①にパン粉を付け、180℃程度に熱した油で6分間揚げる。
 - ③揚げたら、お好みのソースをかけて完成。
- ※キャベツの千切りなどを添えると彩りが良くなります。

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

栄養価(1人分)

エネルギー127kcal たんぱく質10.0g 脂質5.2g カルシウム20mg 食塩相当量0.3g

給食献立(1月19日(木)小学校)



ごま風味豚カツ・ごはん・帆立と大根のスープ・野菜炒め・牛乳・ウエハース

問 学校給食センター ☎70-2210