

「トクホ」ってなんだろう？

南本通調剤薬局

管理栄養士 栗岡美紅



血圧が高めの方に適する食品



こんなお茶を見つけたけど、血圧が最近気になってきたし、効果あるのかな？

「コレステロールが高めの方に適する食品」「食後の血糖値の上昇を緩やかにする食品」

こんな表示や「トクホ」という言葉を見たり聞いたりしたことはありませんか？

トクホは「特定保健用食品」という食品の略称です。

トクホ (特定保健用食品) って？

消費者庁の許可を得た食品

科学的な根拠を示して国の審査の元に許可を得た食品です。このマークが必ずついていますよ。



摂取目安量を守りましょう

たくさん摂取したからといって効果が倍増するわけではありません。摂りすぎによる健康被害もあります。よく表示を読みましょう。

医薬品ではなく食品です

食生活を改善して、維持・増進する際の「手助け」として効果が発揮されます。医薬品のように病気を治癒する効果は薄いとされています。

疾病のない人が対象です

持病がある方や医薬品を服用している方は医師や薬剤師に相談してから摂取しましょう。

今月のレシピ

りんごと大根のゆずはちみつあえ

材料(2人分)

りんご 100g *酢 大さじ1/2
大根おろし 100g *塩 ひとつまみ
*柚子果汁 大さじ1/2 *醤油 1~2滴
*はちみつ 大さじ1

作り方

- ①*を混ぜ合わせる。
- ②りんごを皮付きのまま一口大のいちよう切りにする。
- ③大根おろしは水気を切り、ボウルに入れて1と2と合わせる。

74 kcal

塩分 0.7g

(1人分)

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！

本薬局には管理栄養士が在籍しております。ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください。

