



# 加地薬局かわら版

2016年2月



## ● 栄養機能食品について

前回のかわら版でもミネラルについて取りあげましたが、ミネラルやビタミンのほとんどは、体内で合成できないため、食物などから摂取する必要があります。しかし、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。まずは、食生活を見直してみましょう。1日に必要な栄養成分を普段の食事から摂取できない場合には、『栄養機能食品』を利用するのも一つの方法です。

## ● 栄養機能食品とは

ミネラルやビタミンが対象で、高齢化やライフスタイルの変化等により通常の食生活を行うことが難しく1日に必要な栄養成分を取れない場合に、その補給・補完のために利用してもらうための食品です。

### ◆表示対象となる栄養成分

ミネラル・・・亜鉛、鉄、カルシウム、銅、マグネシウム

ビタミン類・・・ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B1、B2、B6、B12、C、D、E、葉酸



栄養成分 1日摂取目安量 (下限～上限)	栄養機能食品の表示	特 徴
亜 鉛 (2.1mg～15mg)	味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。	亜鉛はもともと吸収率が高くなく、同時に摂る物質と一緒にくっついて体外に排出されやすいという一面があります。また高齢とともに吸収率も低下してしまいます。
鉄 (2.25mg～10mg)	鉄は赤血球を作るのに必要な栄養素です。	鉄はビタミンCによって吸収が促進されます。逆に、緑茶、コーヒー、紅茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を防いでしまいます。
銅 (0.18mg～6mg)	銅は赤血球の形成を助ける栄養素です。 銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。	銅の必要量はごくわずかで不足はめったに起こりませんが、あまりにも不規則な食生活で銅が不足すると、貧血症状などがあらわれます。

機能を表示することができる保健機能食品には、『栄養機能食品』の他に『特定保健用食品(トクホ)』や『機能性表示食品』があります。

[参考]

- ◆特定保健用食品・・・商品には許可マークが付いている。  
(トクホ) 安全性や有効性について国の審査があり審査に通れば健康効果の表示ができる。
- ◆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。  
販売前に安全性などの情報を消費者庁へ届け出られたものです。  
トクホとは異なり消費者庁の個別の許可を受けたものではない。



(トクホマーク)



現在は、健康の増進を助ける働きをする機能食品が数多く流通しています。  
食事から必要な栄養素を十分とることができない場合の補助として利用するものだということを十分に理解した上で、利用するようにしましょう。パッケージの表示や注意事項はよく読み、特定の栄養成分の過剰摂取にならないように気をつけましょう。

