



### 特定保健用食品(トクホ)って？

「特定保健用食品」は保健機能食品に分類されます。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。許可された食品には下図のようなマークが付けられています。

### 働きと主な成分

働き	主な成分
お腹の調子を整える	オリゴ糖、乳酸菌類、食物繊維類
コレステロールが高めの方に	キトサン、大豆たん白質 サイリウム種皮由来の食物繊維、
食後の血糖値の上昇を緩やかにする	難消化性デキストリン、L-アラビノース、 難消化性再結晶アミロース、 グアバ葉ポリフェノール、豆鼓エキス
血圧が高めの方に	ラクトリペプチド、サーデンペプチド、 ゴマペプチド、かつお節オリゴペプチド、 燕龍茶フラボノイド、杜仲葉配糖体
歯の健康維持に	キシリトール、フクロノリ抽出物、 リン酸一水素カルシウム、 リン酸化オリゴ糖カルシウム、 CPP-ACP
身体に脂肪をつきにくくし 食後の中性脂肪を上昇しにくくする	中鎖脂肪酸、ケルセチン配糖体、 ドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸、 難消化性デキストリン、 ウーロン茶重合ポリフェノール
カルシウム等の吸収を高める	カゼインホスホペプチド
骨の健康維持に	大豆イソフラボン、炭酸カルシウム、 ビタミンK2



### トクホを摂取するときの注意

トクホの食品は手軽に取り入れることができます。自分の体調や、食生活、ライフスタイルなどをよく考えてから選ぶようにしましょう。また、使用する際には、1日の目安量や摂取の方法などを必ず確認し、守るようにしてください。

トクホは医薬品ではありません。そのため、たくさん摂取することによって予防の効果が高くなったり、疾病が治るわけではありません。安全性の審査はされていますが、過剰摂取によってどのような作用があるのかも分かっていないことに気をつけなくてはなりません。

トクホの商品には「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」という文言の表示が義務付けられています。まずは日常の食生活を見直し、バランスのとれた食事をとることが大切です。