

# 栄養だより

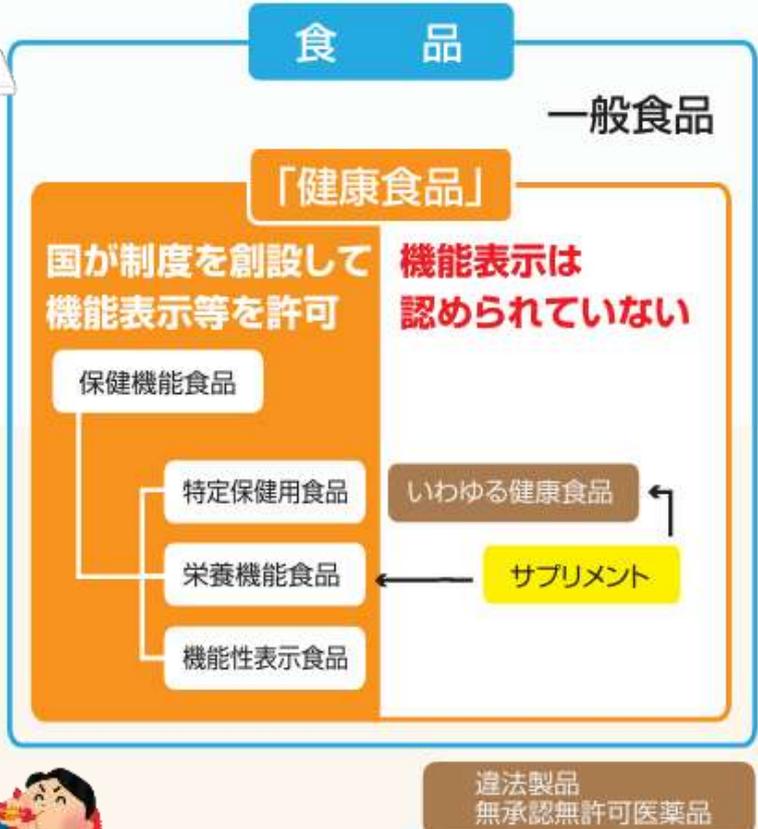
5月

さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## 健康食品について

健康食品は「特定の機能の表示などができるもの（保健機能食品）」と「そうでないもの」の2つに分けられます。保健機能食品にはさらに「特定保健用食品（通称トクホ）」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。

いわゆる「健康食品」と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待してとられている食品全般を指しているものです。



出典：厚生労働省「健康食品の正しい利用法」



特定保健用食品（トクホ）は、表示されている効果や安全性について国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

健康の保持・増進の基本は「栄養・運動・休養」です。  
食品は適量をバランスよく（多種類の食品をまんべんなく）とることを心がけましょう。

### 今月のレシピ

#### さわらの西京焼き

【1人前】

- さわら……………80g
- 白みそ……………3.3g
- 合わせみそ…3.3g
- 砂糖……………4g
- 本みりん ……4g



- ① Aを合わせて加熱し、本みりんを煮きり、冷ましておく。
- ② さわらを①に一晩漬ける。
- ③ フライパンにクッキングペーパーを敷き、②を焦げないように中火～弱火で加熱する。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

