

健康教室のご案内

まるごとけんこう財団は地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、各種教室を開催しています。ふるってご参加ください。

血糖が少し高い方におすすめの教室です。

知って改善！糖尿病教室

①5月10日(水) ■13:30～15:30

内 容 ・糖尿病とは
・血糖を下げるための食事(基礎編)

②5月24日(水) ■13:30～15:30

内 容 ・血糖を下げるための食事(応用編)
・運動

申込受付 4月10日(月)から

対 象 糖尿病の疑いがある方(薬の治療をしていない方)

定 員 先着10名 参加費 1,500円

正しい姿勢で体調を改善しましょう。

バレエエクササイズ

6月10日(土) ■10:00～11:30

内 容 バレエの特性を取り入れ、
姿勢を整え体幹を鍛える

申込受付 5月11日(木)から

定 員 先着20名 参加費 500円

生活習慣病予防の栄養学講座です。

コレステロール改善のための食事講座

7月14日(金) ■13:30～15:00

内 容 脂質異常を改善するための食事のお話

申込受付 6月14日(水)から

定 員 先着20名 参加費 無料

申込先 まるごとけんこう財団
(公財) 郡山市健康振興財団

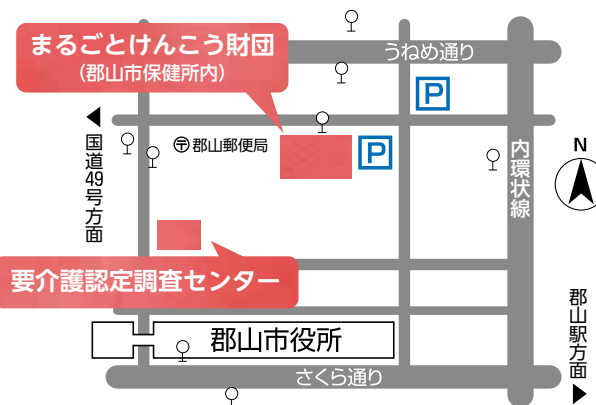
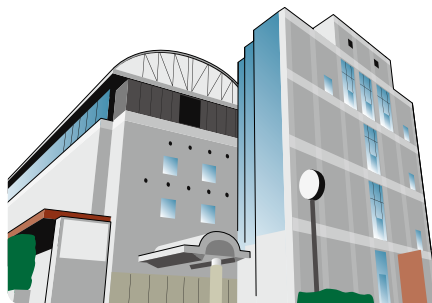
TEL.024-924-2911

受付9:00～17:15(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています!

まるごとけんこう

検索



駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024

郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL 024-924-2911

FAX 024-924-2907

e-mail: kkz@marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森からの
木材を含んだ用紙を使用しています。



No.12
令和5年

まるごと けんこう

特集

健康食品と薬



まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団 TEL 024-924-2911

健康食品と薬

健康食品

保健機能食品 … 機能性を表示できる

トクホ

特定保健用食品 … 機能を国が審査・許可している

からだの生理学的機能などに影響を与える保健効能成分を含み、その摂取により、特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)旨の表示ができる食品

- 成分 体の中で成分の働きの仕組みが明らかな成分
- 表示 健康の維持増進に役立つまたは適する(疾病リスクの低減に有効であることを表示できるものがある)
例:「コレステロールの吸収を抑えます」など
- 認証 国による個別許可(有効性・安全性についての個別審査)

機能性表示食品

… 機能が明らかな成分が含まれている

国の定めるルールに基づき、企業が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を表示することができる食品

- 成分 体の中で成分の働きの仕組みが明らかな成分(栄養成分を除く)
- 表示 健康の維持増進に役立つまたは適する(疾病リスクの低減に有効であることは表示できない)
例:「脂肪の吸収をおだやかにします」など
- 認証 企業の自己認証(国への届出必要・国の審査なし)



テレビやインターネット、スーパーなどで多種多様な「健康食品やサプリメント」うか。健康食品は病気の治療や予防を目的に摂取するものではありません。健康された薬との併用ができない場合もありますので、服薬中の方はかかりつけ

を目にしますが、これらの機能性や信頼性を正しく理解しているでしょうか。健康な方が使用するものですので、使い方には注意が必要です。特に処方医・薬剤師に相談して使いましょう。

監修 奥羽大学薬学部衛生薬学分野 教授 押尾 茂

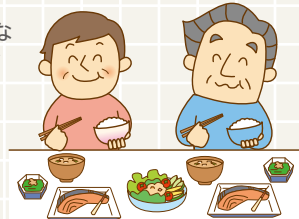
種類	国の審査	国への届け出
特定保健用食品	あり	あり
機能性表示食品	なし	あり
栄養機能食品	なし	なし



栄養機能食品 … 表示された栄養素の補給が可能

特定の栄養成分の補給のために利用される食品
指定栄養成分が所定の用量以上含まれればよい

- 成分 ビタミン13種類、ミネラル6種類、脂肪酸1種類
- 表示 栄養成分の機能表示が可能(国が定める定型文)
例:「カルシウムは骨の形成に必要な栄養素です」など
- 認証 企業の自己認証(国への届出不要・国の審査なし)



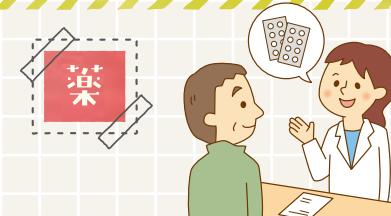
その他健康食品

… 機能性を表示できない。国の関与なし

【参考】特定用途食品

乳児の発育や、妊産婦、授乳婦、えん下困難者、病者などの健康の保持・回復を目的とした、特別な用途について表示を行う食品。

- 成分 用途による
- 表示 病者用食品、妊産婦・授乳婦用粉乳、乳児用調製乳及びえん下困難者用食品
- 認証 国による個別許可(国の評価、審査あり)



医薬品

病気や怪我を治すことを目的に、薬局や薬店でのみ販売されるもの(薬店では取り扱うことができない医薬品もある)。

医薬部外品

医薬品に準ずるもので、予防・衛生に重点がおかれたもの。一般の小売店で自由に購入できる。

規制緩和により、効果が穏やかなものを中心に医薬品の一部が医薬部外品に表示変更になりました(健胃薬や整腸薬など)。

正しく使うためには

- 健康な食生活を心がけましょう。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、バランスをとることが大切です。必要に応じて、栄養士に相談しましょう。
- テレビコマーシャルや広告チラシなどの情報は良い話だけを伝えている場合があります。健康食品は正しく理解して上手に利用しましょう。
- 持病のある方は、購入前に医師、薬剤師に相談しましょう。
- 判断に迷ったときは、専門家(医師、薬剤師、栄養士)に相談したり、信頼できる情報サイト(公的機関のHP)で調べましょう。

健康食品の安全性等については以下のサイトで確認できます。

健康食品の安全性・有効性情報

Q 検索

