

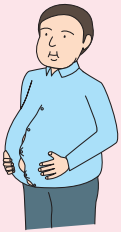


トクホ飲料で不摂生がチャラになる?!

コンビニやスーパーなどで、トクホマークの付いた飲料などが多く溢れており、目に留まりますよね。実は多くの方が勘違いされていますが、トクホを飲んでいればどんな食生活をしてよいというものではありません。トクホの正しい知識と上手な活用法についてご紹介します。

トクホの上手な活用法

その1 不摂生の帳消として利用しない!



食べ過ぎちゃった・・・でも、トクホがあるから安心、安心。

NG

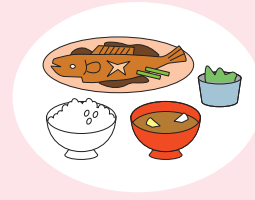
その2 利用するタイミングは商品の説明に沿って・・・



「食事と一緒に」と表記されていれば食事と一緒に。食前・食後ではNG。

NG

その3 普段から適正カロリーでバランスの良い食事、適度な運動を・・・



これらのことを念頭に、トクホを上手に活用してみてもいいかと思いますが、トクホはあくまで補助的に。生活習慣を変えるきっかけとして取るという使い方がおすすめです。

「トクホ」とは

トクホとは「特定保健用食品」の略。健康づくりに役立つ食品として、その有効性や安全性を国に承認された製品のことで、食べ物や飲料があります。

「脂肪を消費しやすくする」「血糖・血圧・血中のコレステロールなどを正常に保つことを助ける」などの具体的な効果(保健機能)をマークと一緒に表示することができます。

実は多くの方が勘違いされていますが、**例えば「脂肪を消費しやすくする」と表示されている製品、その製品のみで脂肪は消費されません。消費を助けたり増進する成分が含まれている製品です。**正しく理解しましょう!



トクホの重要な役割

実は、保健機能の他に、トクホには次のような重要な役割があるのです。

- ① 偏った食生活が病気につながることを知らせる
- ② バランスの取れた食生活が健康の維持・増進には重要であることを伝える
- ③ 不摂生をしている人が生活習慣を変える行動変容を起こすきっかけにする

そのため、トクホの製品ラベルには「**多量に摂取することにより、疾病が治癒するものではありません。**」「**食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを**」という文言が必ず記載されています。



「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/