



# Vol.72 栄養だより

2023.9

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：トクホマークが付いてるから身体にいいってホント？

最近ではトクホマークが付いた商品の種類が増えていますね。何となくトクホのマークが付いている方が身体に良さそう、トクホのお茶を飲んでから沢山食べても大丈夫など過度な期待を抱きがちです。しかしトクホさえ利用していれば健康になれるというわけではありません。まずは日常の食生活を見直すことが大切です。今月はトクホについて特集します。

### トクホとは？

健康食品のうち、国が定めた安全性と効果に関する基準などにしたがって機能性が表示されている食品を「保健機能食品」といいます。そのうち特定保健用食品（トクホ）は、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ています。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。

### 利用する前の注意点

- ①トクホは医薬品ではなくあくまでも食品です。病気の治療を目的にしているわけではないので、医薬品のような効果は得られません。
- ②健康食品は全ての人に同じように効くわけではありません。また複数の健康食品を組み合わせたり、過剰に摂取することは避けましょう。健康被害が出たり、糖尿病治療に影響するものがあるので、利用する前には必ず医師に相談しましょう。
- ③健康食品に過度な期待をし、自己判断で通院や処方薬を中断したり、食事や運動の管理がおろそかにならないようにしましょう。



### 「糖の吸収を穏やかにする」トクホの利用について

特定保健用食品には「食後の血糖値が気になる方」といった機能性表示が許可されており、難消化デキストリンなどの成分が含まれています。しかし患者さんの病態や、使用している薬の組み合わせによっては、血糖値が下がりすぎてしまう可能性があります。またトクホを利用することで安心して食事量や間食が増えてしまうと、血糖コントロールが悪化して逆効果になる場合もあります。

代表的な成分には難消化デキストリン・グアバ葉ポリフェノール・小麦アルブミンがあります。

ごはん・パンなど食事で摂った糖質は消化酵素の働きでブドウ糖に分解され、小腸で吸収されます。上記の成分は消化酵素の働きや吸収を阻害することで、糖の吸収を抑え食後の血糖上昇を緩やかにすると考えられています。



**健康維持の基本は栄養バランスのよい食事・適切な運動・十分な休養です！健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは「食生活は主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを」心がけましょう。**

参考資料：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所「特定保健用食品の上手な活用法」 2021年春季増刊糖尿病ケア

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

