

健康食品を利用する前に知っておきたい事



「健康食品」は、健康の保持や促進に気軽に利用できるイメージがあります。ですが、人によっては、かえって悪影響を及ぼす場合があります。「健康食品」はあくまで、健全な食生活を助けてくれる補助的なものです。今回は、「健康食品」を利用する前に知っておきたいポイントを紹介しします。

健康食品とは？

実は法律上の定義はありません。「健康食品」は、一般的に健康によいことをうたった食品全般のことを言います。「ダイエットに効果がありそう」とか「ひざの痛みが和らいだ人がいる」などと広告されたものも「健康食品」に入ります。特保のヨーグルトや健康茶、サプリメントなども「健康食品」の1つです。薬ではなく食品だということを忘れないでください。

● 食品であっても安全とは限らない

どんな食品でも、適量を摂っていればリスクはほとんどありませんが、摂り過ぎると健康に悪影響を及ぼしてしまいます。安全かどうかは、摂取量や吸収量、それぞれの毒性によって決まっています。例えば、食塩は、人が生きるために大切な食品です。しかし、摂り過ぎると高血圧などの生活習慣病の原因になってしまいます。

● 多量に摂ると健康を害するリスクが高まります

日常的に食べている食品でも、摂り過ぎれば健康に影響があります。ですが、常識的な量を食べている範囲では、健康被害を起ささない事は経験的にわかっています。「健康食品」も過剰に摂取すると良くない影響があります。特に、粉末や特定の成分を抽出・濃縮してカプセル・錠剤にしたサプリメントは、特定の成分を簡単に多量に摂ってしまいやすいので、注意が必要です。



● ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります

栄養素の必要量は個人差があり、食事からの摂取量を知る事も難しいので、自己判断でサプリメントなどを摂取せず、医者や薬剤師などにアドバイスを受け、判断しましょう。特に、セレン、鉄、ビタミンA、ビタミンDは過剰にならないよう注意が必要です。日本人が通常の食事をしていて、欠乏症を起こすビタミンやミネラルはあまりありません。基本的に健全な食生活をしていれば問題ありません。

● 「健康食品」は医薬品ではありません

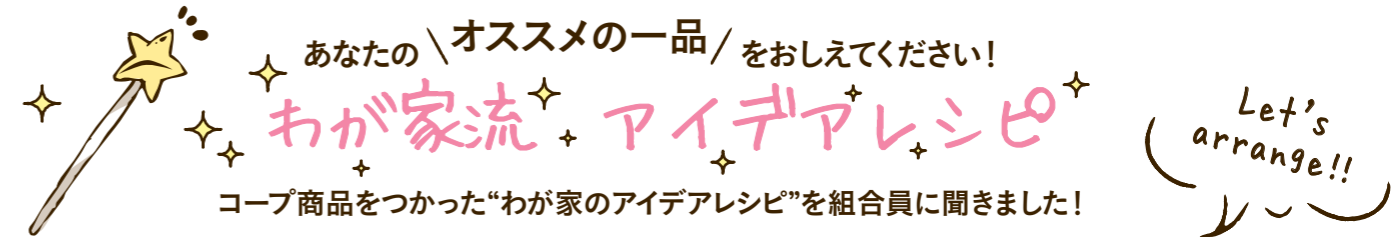
「健康食品」は、病気を治すものではないので、自己判断で医薬品からおき換えるのは危険です。また、錠剤やカプセル形態のものがあるので、外見上医薬品と誤認されやすいですが、医薬品並みの品質管理はなされてはいません。

● 誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限らない

摂取する人の状態や摂取量・摂取期間によって、安全性や効果も変わります。「健康食品」は、多くの場合、「健康な成人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂る事には注意が必要です。

● 今回の内容を詳しく知りたい方は食品
安全委員会の「いわゆる『健康食品』につ
いて(簡易冊子)」をご覧ください→

Check!!



えびと北海道ポテトの
彩りバジルソースセット
凍 245g (200g+たれ)
本体価格 498円
税込価格 537円
次回予定 10月3週



タラのバジルソース

バジルソースに玉ねぎとミニトマトを入れて炒めて、焼いたタラの切り身に添えて食べるのがおすすめ!まるでレストランで出るメインディッシュのようですよ!
(大垣市 きよんたさん)



産直若鶏
パラパラミンチ
凍 420g
本体価格 498円
税込価格 537円
次回予定 毎週



友禅ご飯

①千切り人参はレンジで加熱しておく。②油をひいたフライパンで生姜、鶏ひき肉、人参の順に炒める。③②に砂糖、酒、しょうゆを加える。④水分が少なくなったら炒り卵とみつばを加えてご飯と混ぜる。みつばを多めにすると大人味に!野菜たっぷりなのに子どもが大好きです。
(関市 りおやまとママさん)



マメックスの
便利とうふ
(ブロックサイズ)
凍 500g
本体価格 348円
税込価格 375円
次回予定 10月2週



豆腐グラタン

生協のドリアやグラタンのレトルパウチで豆腐グラタンをいつも作っています。パルメザンチーズやミックスチーズを加えます。
(岐阜市 雪ん子さん)



ちりめん(うす塩味)
凍 45g
本体価格 298円
税込価格 321円
次回予定 11月1週



ピーマンとじゃこのふりかけ

ピーマンがたくさんあるときは粗みじん切りにして、ちりめんじゃこと炒めます。ふりかけとして朝食に出します。
(揖斐川町 揖和子さん)

開発改善

フタバ食品×お茶の瑞草園
**きなこチョコがけ
ほうじ茶ラテバー** New!!
が9月3週にデビューしました!



きなこチョコがけ
ほうじ茶ラテバー
凍 5本入り
本体価格 298円
税込価格 321円
次回予定 10月2週

組合員の声
・甘さの中にあるほうじ茶の苦みが良いです。
・きなこの香ばしさとクリームとの甘さ、ほうじ茶の控えめな甘みのバランスが良いです。

商品の特徴

- こだわりのほうじ茶
遠赤外線火入れで茶葉の芯までじっくりと焙煎した瑞草園のほうじ茶使用!
- 北海道産乳製品
ほうじ茶アイス・ミルク味アイスに使用している乳製品は北海道産!
- 岐阜西支所組合員と開発
組合員と一緒に味やパッケージの検討を行いました!



焼き肉用の豚肉を使って肉じゃがを煮込みました。肉どうしが付着することもなく、食べ応えもあるのでおすすめです。
(大垣市 たーさん)

コープとわが家 ~赤魚の煮付け編~ 各務原市 M.Sさんの投稿より

子どもが生まれて生協を利用し始めた頃...

今日の夕食 生協で買ったもので作ったの

食材なんてスーパーで買っても同じだろう...?

初めは生協に乗り気ではなかったのですが...

あまりのおいしさに生協のファンになりました!

骨取り赤魚の煮付け(しょうゆ)

凍 216g(固形量150g(1切×3))
本体価格 398円
税込価格 429円

「co-op ソラチ十勝豚丼のたれ」は万能です! 煮魚や肉巻き&肉巻きおにぎりは全てこれです。子どもはこれじゃないと食べません。
(大垣市 ユッキーさん)

