

最近話題の「機能性表示食品」

栄養新聞

津久見市

（令和6年5月）
第六十一号

お問い合わせ先（82-19523）

食品

一般食品 健康維持・増進に関する機能の表示はできない

- ・栄養補助食品
- ・健康補助食品
- ・栄養調整食品 等は一般食品です

機能性表示食品はこの中のひとつ

保健機能食品 機能性の表示ができる

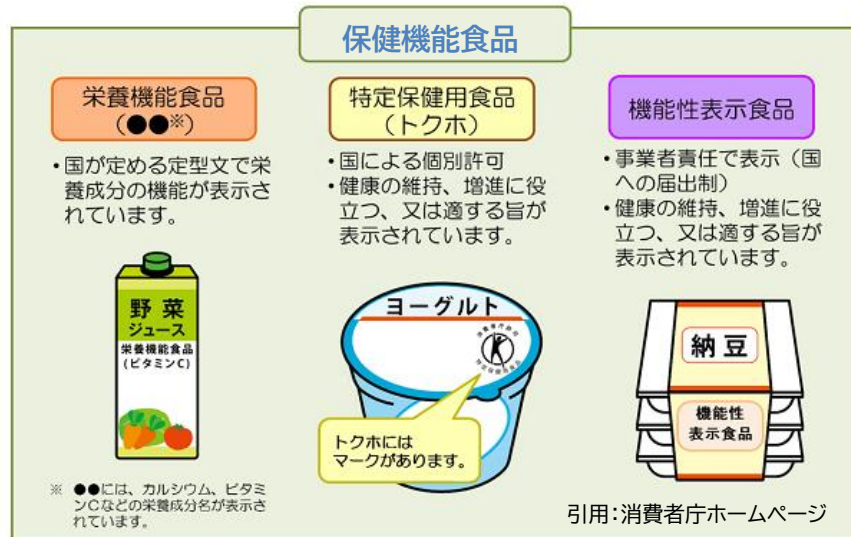
特別用途食品 病者や妊産婦、乳幼児など特別の用途で 사용되는食品

ここでいう機能とは、お腹の調子を整える、内臓脂肪を減らすのを助けるなどを指します。保健機能食品は、国が定められた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されています。食品は、保健機能食品のひも（下参照）

連日のニュースで話題にあがっている「機能性表示食品」。食品には色々な枠組みがあり、分かりにくいと感じる方も多いかと思いますが、今月の栄養新聞では、食品の区分などについてご紹介したいと思います。

こんなにある！食品の区分

適量の摂取が大切な保健機能食品に限りませんが、多く食べると効果が得られるわけではありませう。適量を守りましょう。



また、何より食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとることが最も大切です。「これさえ食べればよい」という万能食材は今のところありませんので、色んな食品を取り入れて、毎日の食事を楽しくしましょう。



津久見市では食中毒に対する正しい知識を得ていただくため、「食中毒予防研修会」を毎年開催しています。

毎日の生活に潜む食中毒のリスクを正しく理解し、安心・安全な食生活を送りましょう！

食中毒予防研修会

日時 令和6年6月5日(水)
14:00～15:00

場所 市民ふれあい交流センター
講師 中部保健所衛生課

クイズ

激痛を引き起こすアニサキス食中毒。正しい予防法は？

- ①酢でしめる
- ②自宅で冷凍する
- ③塩漬けにする

答えは、
すべて ×！

－20℃で24時間以上冷凍すれば安心ですが、家庭用の冷凍庫では不十分なので、要注意！加熱も有効です。

食中毒対策、万全ですか？