

《テーマ》

トクホってどんなもの？

スーパーやドラッグストアでよく見かける「トクホ」。
トクホと聞くと、体によさそう、健康になれると思うのではないのでしょうか？
トクホの制度を知って、適切に商品を選択できるようにしましょう。

食品の分類

食品は、主に一般食品と保健機能食品の2つに分類され、後者には体への機能性についての表示が許されています。

さらに保健機能食品は、特定保健用食品(通称：トクホ)・栄養機能食品・機能性表示食品の3つに分けられます。(図1)



～豆知識～

「健康食品」と呼ばれる食品が数多く流通していますが、「サプリメント」「栄養補助食品」「栄養強化食品」「健康飲料」などの名称にはどれも法令上の定義はありません。これらの食品を含む通常の食品は、食品の「機能」を表示することはできません。

トクホ(特定保健用食品)ってなに？

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、食品が持つ特定の保健用途・効果(例：コレステロールの吸収を抑えるなど)の表示が許可されている食品です。トクホとして認められるには、安全性や効果の有効性について国による審査を受け、消費者庁長官からの許可が必要です。



トクホには許可マークが
つきます。

トクホ(特定保健用食品)などの保健機能食品はいずれも医薬品ではなく、病気の治療や予防などを目的として摂取するものではありません。機能性や目安量など表示されている情報を十分に確認し、**食事からの栄養摂取や食生活の改善を基本とした上で、足りない栄養素を補う目的で活用しましょう。**

いちごの ヨーグルトムース



材料 | 3個分

プレーンヨーグルト (特定保健用食品)	200g
イチゴジャム	30g
砂糖	40g
生クリーム	100g
粉ゼラチン	5g
お湯	大さじ2

作り方

1. 粉ゼラチンを大さじ2のお湯で溶かしておく。
2. ボウルにヨーグルト、イチゴジャム、砂糖半量 (20g) を入れ、混ぜ合わせる。
3. 別のボウルに残りの砂糖(20g) と生クリームを入れ、泡だて器を使って7分立てにする。
4. ③に②を入れ、よく混ぜておき、溶かしたゼラチンを加えて素早く混ぜる。
5. 容器に入れ、冷蔵庫でよく冷やす。

7分立て

ツノが立たず
すじが残るくらい
の状態

栄養素(1個分)

エネルギー	: 259kcal
タンパク質	: 5.3g
脂質	: 14.7g
糖質	: 27.1g
食物繊維	: 0.1g
塩分	: 0.2g



ポイント

トクホ(特定保健用食品)の
ヨーグルトを使用しています。
ゼラチンはよく溶かし、素早く
混ぜ合わせることで、なめらかな
ムースに仕上がります。

コメント

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には**整腸作用**があります。ヨーグルトと一概に言っても、含まれる乳酸菌の量は商品によって違うため、健康への効果は商品ごとで変わってきます。また、ヨーグルトの乳酸菌には、相性がありますので自分に合った商品を見つけ、続けるようにしましょう。