

地域の皆さまの健康を支えます



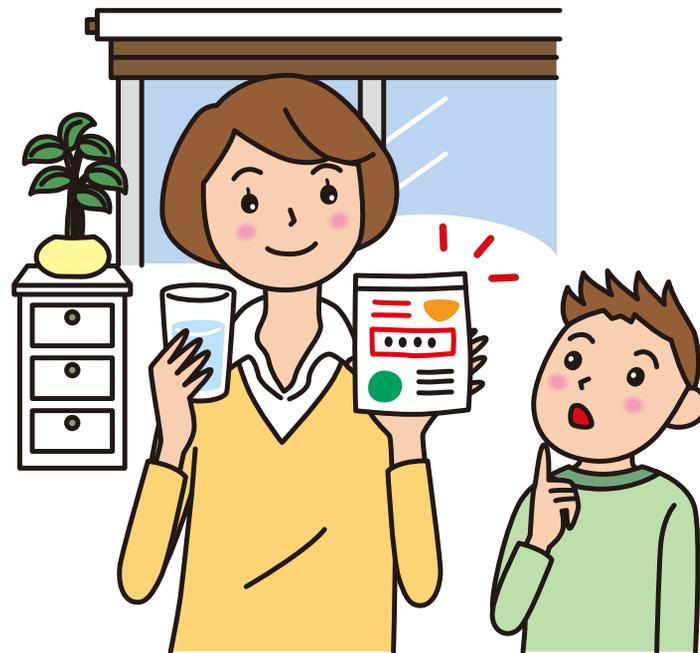
メディ med hope 便り

13号
2022年
4月発行

日々の健康を維持するために、

保健機能食品を

正しく知って
利用しよう!



保健機能食品には栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類があります。国が定め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る食品です。

● 栄養機能食品

一日に必要な栄養成分(ビタミン・ミネラルなど)の補給・補完のために利用する食品です。食品に含まれる成分は、すでに十分な科学的根拠が確認された成分になります。定められた栄養素を一定の基準量で含む食品であれば、特に届出なしで、国が定めた表現によって機能を表記することができます。

● 特定保健用食品(トクホ)

からだの生理学的機能などに影響を与える保健効能成分(関与成分)を含み、その摂取により、特定の保健の目的が期待できる旨の表示(保健の用途の表示)*がある食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しており、必ずマークが表示されています。

*保健の用途の表示とは…「お腹の調子を整える」、「コレステロールの吸収を抑える」、「食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにする」などの表示

● 機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能を表示し、発売前に安全性及び機能の根拠に関する情報などが消費者庁に届出された食品です。トクホとは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。特定のマークはなく、文字で「機能性表示食品」と記載されています。届出情報が消費者庁のウェブサイトを確認できます。

トクホと混同されやすい機能性表示食品ですが、トクホは「機能性の表示が国で審査・許可されている」一方で、機能性表示食品は「機能性は事業者の責任において表示する」という点が特徴です。

表記を確認し正しく利用! 迷ったら医師・薬剤師に相談を!

栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品には①栄養成分の量及び熱量、②1日当たりの摂取目安量、③摂取方法、④摂取する上での注意事項が表示されています。

摂取する際には宣伝文句やキャッチフレーズだけでなく、商品の表示を確認し、正しく利用することが大切です。また、これらは医薬品ではなく、疾病に罹患していない人を対象とした食品です。医薬品を服用されている方は、医師・薬剤師に相談し、自己判断で医薬品の服用を中断しないようにしましょう。

機能食品の表示には「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」とあります。裏面コラム「バランスのとれた食事とは」も参照ください。

参照: 消費者庁 (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_specified_health_uses/)



薬剤師のお仕事紹介

地域連携薬局とは

2021年8月よりスタートした「地域連携薬局」は、地域の医療機関や他の薬局と適切に連携し、病院（診療）と施設、自宅（介護）の間をつなぐ役割を担う薬局のことです。

一定の要件を満たした薬局が、都道府県知事に届け出を行い、認定され表示することができます。

通院中の服薬フォローアップはもちろんのこと、患者さまの入退院時の情報共有、在宅訪問などを通じて、地域の中での薬物治療をサポートします。

地域連携薬局は、患者さまが利用している地域の医療機関や介護施設などと連携しています。疾病にかかっている患者さまが、それまでの服薬状況を薬剤師に伝えることで、それぞれの場での適切なくすりの選択や治療方針の決定につながる役割を担います。

薬局では薬剤師が薬の観点から患者さまの病気や症状の改善、健康づくりなどを考えながら仕事をしていますので、相談相手としてぜひ活用ください。

現在メディホープかながわでは、「川崎コスモス薬局」、「川崎すみれ薬局」、「くじら薬局」が地域連携薬局の認定を受けています。

はじめよう！「セルフメディケーション」

ハンドケア



寒さや乾燥はお肌のかさつき、かゆみなどの様々なトラブルをもたらします。しかし、お手入れ次第で予防も可能です。この季節のスキンケアを知って夏に備えましょう。

○水を触った後に5分以内にハンドクリームを塗る。

水を触った後できるだけ早く塗ることで、角質内に入った水分を逃さない効果が期待できます。

○全体に薄く、のばすように優しく塗る。

塗る際にも皮膚への物理的刺激は避けて。手の甲を包み込んで軽くマッサージするようにハンドクリームをすり込みましょう。マッサージを加え血行促進することで指や爪に必要な栄養が届きやすくなり、手荒れや肌荒れの防止につながります。

○適量を塗る。

0.5g(チューブで指の先から一番目の関節まで、ローションなら1円玉大)が大人の両手のひらの広さを塗る目安です。ティッシュが皮膚につく、皮膚がテカる程度を目安としても良いです。

コラム バランスのとれた食事とは



よくテレビや雑誌でバランスよく食事をとりましようと言われます。いざ考えてみると、バランスとは何かわからなくなってしまいますよね。厚生労働省は、科学的根拠に基づき、エネルギー及び栄養素の摂取量を年齢・性別ごとに基準を設けています。これは「日本人の食事摂取基準」と呼ばれるものです。この基準を満たした食事が「栄養バランスの良い食事」となっています。この基準によると食事の構成は大きく分けて主食、主菜、副菜、牛乳、乳製品、果物類と分類されます。カテゴリーを知っておくと「何が多くて、何が足りないのか？」を知ることができます。

【主食】主に炭水化物とエネルギーの供給源になるものです。お米・パン・麺類・パスタ・マカロニ・もち・コーンフレークなど。

【主菜】主にたんぱく質、脂質、鉄の供給源であり、肉・魚・大豆・卵などがあたります。うっかり取りすぎてしまう傾向にあるのがこの「主菜」です。脂質の多い食材の食べ過ぎに注意しましょう。

【副菜】主にビタミン・ミネラル、食物繊維の供給源になるものです。野菜・きのこ・海藻料理などにあたります。

日々の食事を思い出してみ、何が不足しやすいかチェックしてみてください。ためしに記録をとってみるのもいいですね。食べ過ぎたもの、足りなかったものが分かるので、次の食事、翌日の食事で調整することがおすすめです。

望ましい食事は一人ひとりのライフスタイルや健康上の課題に合わせて選んでいきましょう。例えば、子供は体の成長はもちろんですが、嗜好を育んだり、食事づくりや食卓を整える力をつけたり、体験することが大切です。成人では生活習慣病の予防、高齢者では加齢による虚弱を予防するなどが挙げられます。

参考：食事バランスガイド



患者満足度アンケートにご協力ください

抽選で10名にQUOカードをプレゼントいたします。

締切：2022年4月30日

メディホープ便りのアンケートを実施しています。右記コードをスマートフォンで読み取り、アンケートにお答えください。



お答えいただいた方の中から抽選で10名にQUOカードをプレゼント。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。個人情報は発送にのみ使用し、他の目的では使用しません。

メディホープかながわの店舗一覧

- 1 くじら薬局
- 2 そよかぜ薬局
- 3 大師薬局
- 4 川崎薬局
- 5 川崎すみれ薬局
- 6 川崎コスモス薬局
- 7 あけぼの薬局
- 8 かえて薬局
- 9 あおぞら薬局
- 10 さくらんぼ薬局
- 11 ふじいろ薬局
- 12 くすのき薬局
- 13 はまゆう薬局
- 14 なぎさ薬局
- 15 かりん (居宅介護支援・介護用品販売レンタル)
- 16 あけぼの薬局
- 17 ふじの丘ゆめホーム (高齢者向け賃貸住宅)
- 18 レインボーの家上平間 (サービス付高齢者向け住宅)
- 19 レインボーの家川崎大師町 (サービス付高齢者向け住宅)



発行

一般社団法人メディホープかながわ
〒251-0052 藤沢市藤沢854-11 ふじの丘ゆめホーム1F
TEL:0466-52-6950 URL:https://www.medi-hope.or.jp/

メディホープ便りのバックナンバーは、右記コードからアクセス可能です。



一般社団法人

メディホープかながわ
medihope kanagawa

発行責任者

上田 幸志

編集

広報委員会

制作

株式会社 クレコミックス

法人の名称「メディホープかながわ」、およびロゴマークは一般社団法人メディホープかながわの登録商標です。