

特定保健用食品(トクホ)を上手に使いましょう



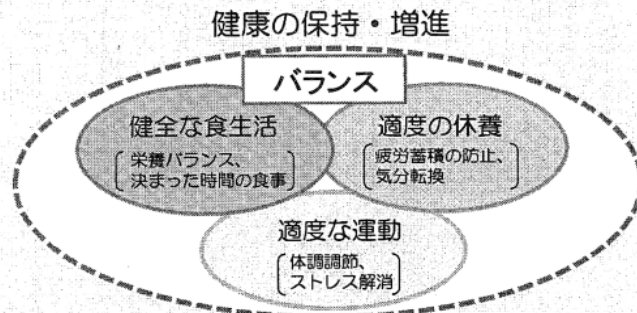
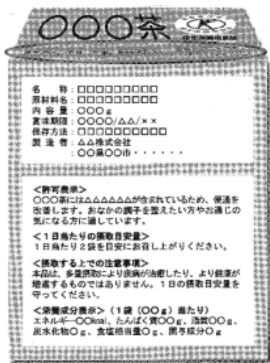
健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収をおだやかにする」などの表示が許可されている食品です。効果や安全性については、国が審査を行い、消費者庁長官が許可しています。許可された製品には許可を示すマークと許可表示が記載されていますのでご存知の方も多くいることと思います。

近年、「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」「食後の血糖値の上昇を緩やかにする」など、特定の保険の目的が期待できるという(健康の維持及び増進に役立つ)機能性の表示や、栄養成分の機能の表示をすることができる食品としてお茶やヨーグルト、清涼飲料水、ガム、食用油など多種多様な製品が販売されています。

表示された食品を購入する際は、キャッチコピーだけでなく、パッケージの表示をしっかりと確認し、バランスのとれた食生活とともに利用するようにしましょう。

トクホ 利用のポイント!

- ◆ まずは、自分の食生活をふりかえってみましょう
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大切
- ◆ たくさん摂取すればより多くの効果が期待できるというものではありません。過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります
パッケージ表示の注意喚起事項をよく確認して、摂取するようにしましょう
- ◆ 体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止しましょう



優れた「健康食品」でも、その利用目的、方法、摂取量に配慮しなければ、その効果は期待することはできません。
基本は運動・栄養・休養のバランスと生活リズムを重視することです。

参考: 消費者庁



消費生活相談状況 <苫小牧市消費者センター>

平成31年5月 117件 (前月 99件 / 前年同月 137件)

相談分類25項目中 上位3分類	相談件数				当月の主な内容
	当月	累計	前年同月	前年累計	
商品一般	35	67	26	374	架空請求27、不審はがき2、不審郵便物1 不審電話1 ほか4件
運輸・通信サービス	17	42	24	281	光回線4、固定電話サービス3 オンラインゲーム2 ほか8件
金融・保険サービス	11	14	18	150	フリーローン・サラ金4、生命保険2 投資信託1、闇金1 ほか3件