

何谓特保品？

—在健康热中的思考—

您对这个图标是否感到眼熟呢？只要在便利店或超市好好儿定睛一看，就会从清凉饮料到各色食品的包装上发现它们。印有这个图标的食品即所谓的特定保健食品，也就是人们通称的“特保品”。



特保品是：

- ・将对身体有益的成分加工成食品，
- ・也有一些国家对其效果及安全性做出了科学证明，
- ・被允许将其对人体健康之功效标示出来的食品。

从健康功效的不同来看一下特保品种类

- ・调节肠胃状况的食品
- ・适合于血压高的人食用的食品
- ・适合于对自己血糖值比较在意的人食用的食品
- ・适合于胆固醇高的人食用的食品
- ・可以控制饭后血液中性脂肪的食品
- ・有助于吸收矿物质的食品
- ・可以让体内脂肪难以生成的食品
- ・适合于对自己骨质健康比较在意的人食用的食品
- ・可以对蛀牙原因予以扼制的食品
- ・有助于维护牙齿健康的食品

とくほ トクホってなに？ けんこうぶーおなか —健康フームの中で—

あなたは、このマークに見覚えがあるだろうか。コンビニやスーパーで目を凝らすと、清涼飲料水をはじめ、いろいろな食品の中に見つけることができる。このマークの付いた食品が特定保健用食品、通称「トクホ」だ。

トクホは、

- ・身体によい成分を加工した食品で、
- ・国によって、効果や安全性が科学的に証明され、
- ・健康への効果を表示することが認められた食品。

健康への効果別にみたトクホの種類

- ・お腹の調子を整える食品
- ・血圧が高めの方に適する食品
- ・血糖値が気になる方に適する食品
- ・コレステロールが高めの方に適する食品
- ・食後の血中の中性脂肪を抑える食品
- ・ミネラルの吸収を助ける食品
- ・体脂肪がつきにくい食品
- ・骨の健康が気になる方に適する食品
- ・虫歯の原因になりにくい食品
- ・歯の健康維持に役立つ食品

毫无疑问，特保品与医药品不同，无法对疾病本身进行医治。在尝试食用特保品的时候，首先要仔细阅读其功效及注意事项，尤其是对每一天的摄取量基准及食用方法等进行确认并遵守是很重要的。就算大量摄取特保品，也不会使效果得到增强，相反有专家担心过多摄取特保品会给身体带来危害。有病正在接受治疗的人，要是想尝试食用特保品，最好是事前与主治医商量一下。

话说回来，据说作为特保品上市的清凉饮料出现了一路畅销的情况，市场上特保品的种类越来越多，也有一些专家发出了呼吁人们警惕这种特保品热的声音。我们也有机会看到有关特保品的广告宣传语句，据说其中（已经过国家认定的商品）不乏对其包装上的内容予以夸大的情况。比如，国家认定的功效是“有助于减少〇〇”，而广告所用的宣传语句则变成“可减少〇〇！”据说消费者会从特保品这种健康品牌的形象和宣传语句上，对其产生过高的期待值。

那么，尝试还是不去尝试特保品，您怎么看？



(H)

トクホはむしろ医薬品とは違うので、病気を治療することはできない。トクホを試してみるときは、まずその効果や注意点などの表示をよく読もう。特に、1日の目安量や摂取の方法などを必ず確認し、守ることが大切だ。多量に摂取しても、効果が高くなるわけではないし、むしろ過剰摂取による害が懸念される。医師による治療を受けている人が、トクホを使ってみたいという場合は、事前に主治医に相談したほうがよい。

ところで、トクホとして発売した清凉飲料水が市場で大ヒットする現象が起きているらしい。トクホ商品は増える一方だが、一部の専門家からは、トクホブームに注意を喚起する声も挙がっている。トクホ食品の広告文を目にする機会もあるが、中には（国が許可した）商品上の表示内容より誇張されているものがあるらしい。例えば、国が認めた効果は「〇〇を減らすのを助ける」だが、広告では「〇〇を減らす！」と宣伝される。消費者は、トクホという健康ブランドイメージと宣伝文句から、過大な期待を持ちがちだという。

さて、トクホを試すべきか否か、あなたの判断はいかが？

(H)