

特定保健用食品(トクホ)ってなに？

特定保健用食品とは

「血糖、血圧、血中コレステロールなどを正常に保つことを助ける」、「お腹の調子を整える」など、**特定の用途で利用される食品**です。

表示にあたっては**国の審査を受け、安全性や品質などの評価を得る必要**があります。

| トクホの食品例 | | |
|---|---|---|
| コレステロールの吸収を抑える コレステロールが高めの方に適する | 糖の吸収を穏やかにする 食後の血糖値が気になる方に適する | 血圧が高めの方に適する |
|  |  |  |
| 例)飲料水、ヨーグルトなど | 例)飲料水など | 例)飲料水など |

このマークが目印！



トクホ利用上の注意点



1. トクホは医薬品ではない

健康が気になる人や、普段の食生活に不安を感じている人など、「**病気ではない人**」を対象にした**食品**です。

2. 規則正しい食生活が大前提

トクホを利用していれば健康になれるというわけではありません。

「食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。」という文言の表示が義務づけられているように、まずは日常の食生活を見直すことが大切です。

3. 正しい摂取量・摂取方法を守る

トクホを利用する際は商品に記載されている「**摂取をする上での注意事項**」をよく確認し「**摂取量や摂取方法**」を守りましょう。



医薬品を服用されている人は
医師、薬剤師、管理栄養士に相談しましょう。

栄養科