

いたばし 食と栄養の知恵袋



健康食品を正しく知ろう

健康食品とは、一般的に健康に良いことをうたった食品全般のことをいいます。様々な健康食品が出回っていますが、健康の維持・増進の基本は「**栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養**」です。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、正しい知識を持ち、上手に利用することが重要です。

健康食品を利用するときのポイント

1. **錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりがち**です。
味・香り・容積が備わった通常の食品形状の製品の方が、過剰摂取になりにくいです。
2. 広告のキャッチコピーや利用者の体験談のみを信用するのではなく、**自分自身で製品に含まれている成分の安全性と有効性に関する情報を調べて**みましょう。

信頼できる情報源として、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所のウェブサイト
に「健康食品」の安全性・有効性情報」データベースがあります。

URL はこちら <https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

健康食品 安全性 データ 検索



3. 友人・知人から得た情報は、その情報源をたどって、**販売業者の宣伝にすぎない内容でないか**、正確な情報かを確かめましょう。
4. 製品の品質等を確認するための、**製品中の個別の含有量、製造者や問合せ先が明記**してあることを確認しましょう。
5. 思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品を**複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しない**ようにしましょう。
6. **自己判断での医薬品との併用は避け**、不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。
7. **高価な製品ほど効果があるとは限りません**。同様の製品と比べてみましょう。

健康食品を選ぶときに参考になる目安は？

健康食品のうち、国が定めた安全性と効果に関する基準などに従って機能性が表示されている食品は、「保健機能食品」といい、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。

健康食品の分類

食品		医薬品
健康食品 【保健機能食品】 国の制度に基づき、機能性等を表示 ・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  【その他の健康食品】 保健機能食品のような機能性等を表示できない ・サプリメント ・栄養補助食品 ・健康補助食品 ・自然食品 など 		医薬部外品 含む

健康食品を利用する上で注意することは？

表示を見て、摂取量の目安や注意事項等を守り、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。例えば、おくすり手帳のように、健康食品の利用状況を記録し、自分自身で体調に良い効果があるかどうか把握する方法もおすすめです。身体の不調を感じたら、すぐに使用を中断し、医療機関に診てもらいましょう。

健康食品手帳の例

			日付（曜日）						
摂取した健康食品と	製品名	目安の摂取量	2/1 (土)	2/2 (日)	2/3 (月)	2/4 (火)	2/5 (水)	2/6 (木)	2/7 (金)
	Aサプリ	2粒	朝	○	○	○	○	○	○
			昼						
			夜						
	Bドリンク		朝						
		1本	昼	○	○	○			
			夜						
			朝						
体調			昼						
			夜						
			夜						
調子が良い									
変わらない				○	○	○	○	○	○
調子が悪い									
気付いたこと（メモ）									

詳細は消費者庁「健康食品 Q&A」をご覧ください



参考：消費者庁「健康食品 Q&A」、「健康食品 5 つの問題」

●● 手軽に野菜とたんぱく質がとれる電子レンジ料理「豚肉とキャベツのレンジ蒸し」●●

【材料（2人分）】

豚肉しゃぶしゃぶ用…140g
 キャベツ……………葉2枚（100g）
 もやし……………1/2袋（100g）
 ピーマン……………1個（30g）
 赤ピーマン……………1個（30g）
 ポン酢しょうゆ……………適宜

【1人分栄養価】

エネルギー：214kcal
 たんぱく質：14.4g
 食塩相当量：0.8g

【作り方】

- ① 豚肉は、食べやすい大きさに切る。キャベツは、ひと口大にちぎる。ピーマン類は、ヘタと種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱皿にもやし、キャベツ、ピーマンの順にのせ、豚肉を上を広げる。
- ③ ふんわりとラップをかけ電子レンジで5分（600W）加熱する。
- ④ ほん酢しょうゆをかける。

☆ポン酢しょうゆの代わりにごまドレッシングをかけても美味しくいただけます。



レシピ提供：板橋フリー栄養士会

板橋区施設の 好評メニュー

今日の献立

- バターライス
- かぼちゃときのこのシチュー
- ツナとブロッコリーのホットサラダ
- コンソメスープ
- かぼちゃプリン

ひとり分の栄養価
エネルギー：698kcal
たんぱく質：19.8g
食塩相当量：3.2g

医療法人社団田島厚生会

舟渡病院

住所 板橋区舟渡 2-19-12

電話 03-3968-8851



バターライス

◆材料(2人分)

ごはん……………400g
玉ねぎ……………40g
有塩バター…12g
塩……………少々
白こしょう…少々
乾燥パセリ…少々

◆作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで半量のバターと炒める。
- ② ①にごはんとバターを入れて炒めたら、塩・こしょうで味付けをする。
- ③ 盛り付け後、パセリを振る。

かぼちゃときのこのシチュー

◆材料(2人分)

かぼちゃ……………80g
マッシュルーム…30g
玉ねぎ……………100g
にんじん……………40g
しめじ……………40g
鶏もも肉……………80g
牛乳……………50ml

◆作り方

- ① かぼちゃは、皮をとり、適当な大きさに切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する(600W約2分)
- ② マッシュルーム・玉ねぎをスライス、にんじんはいちょう切りにする。しめじは石づきを切り落として手でほぐす。鶏肉は一口大に切る。
- ③ かぼちゃを牛乳と一緒にミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ④ 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。火が通ったらにんじん、玉ねぎ、マッシュルーム・しめじを順番に炒める。
- ⑤ 鍋に③を入れて混ぜ合わせた後、シチューフレークを入れ、溶かしていく。
- ⑥ 水を足し、適度なとろみがつくまで煮込む。

油……………小さじ1
シチューフレーク…22g
または、
固形のシチュールー 1皿分
水……………150ml

※かぼちゃの切り方は、下のポイントを参考にしてください。

かぼちゃを切るときのポイント

- ① 種をとってからラップで包み、電子レンジで600W2～3分加熱します
- ② 切りやすいかたさになったら、皮をとり、料理に使用する大きさに切りましょう

※ 冷凍かぼちゃは一口大になっているので、簡単でおすすめです

飲み込む力の弱い方などは、やわらかく仕上げたり、食べやすい大きさに切るなど工夫しましょう。

※「施設の好評メニュー」では、家庭での作りやすさを考慮し、分量や作り方を一部改変したものを掲載しております。

ツナとブロッコリーのホットサラダ

◆材料(2人分)

ブロッコリー…90g ツナ缶(水煮)…20g
じゃがいも…40g

- ④ { オリーブ油…小さじ2 食塩…ひとつまみ
酢……………小さじ1・1/2 黒こしょう…少々
粒入りマスタード…小さじ1

◆作り方

- ① ブロッコリーは一口大、じゃがいもは皮をむき、小さめの乱切りにする。ツナは水気を切る。
- ② ④の材料を混ぜ合わせる。
- ③ じゃがいもとブロッコリーをそれぞれ好みのかたさに茹でたら、ざるにあげる。
- ④ ボウルに野菜とツナを入れ、④を加えて和える。

コンソメスープ

◆材料(2人分) ◆作り方

にんじん…10g
キャベツ…40g
水……………300ml
固形コンソメ…1つ
(5g)
食塩……………少々
白こしょう…少々

- ① にんじんとキャベツを千切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら、①を入れる。火が通ったらコンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。

かぼちゃプリン

◆材料(2人分)

かぼちゃ…50g { 粉ゼラチン…小さじ1弱
豆乳……………90ml { 水……………大さじ1
グラニュー糖…大さじ1弱 ※粉ゼラチンは水で
ふやかしてから使用します

◆作り方

- ① かぼちゃは皮をとり、適当な大きさに切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱(600w約2分)したら、へらで軽くつぶす。
- ② ①のかぼちゃと豆乳をミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ③ 鍋に②のペーストを入れ、火にかける。温まったらグラニュー糖を加え、溶かす。
- ④ ③に水でふやかしたゼラチンを入れて溶かし、容器に移し冷やし、固める。

板橋区の住民主体の通所型サービス事業の紹介

住民主体の通所型サービス事業とは、住民（地域住民、NPO 法人、ボランティア団体）が自主的に地域で行う通所型の介護予防サービス事業のことです。要支援 1・2 の認定を受けた方や、元気力チェックシートで生活機能の低下がみられた方、希望される方が参加しています。元気力チェックシートは、おとしより相談センターで行うことができます。

板橋区では住民主体の通所型サービス事業の登録団体のうち、3 団体が「ランチクラブ」として活動しています。講師に栄養士を迎え、当日集まった参加者で料理を作り、会食を楽しむ活動をメインに、体操や脳トレを行っている団体もあります。

今回は、そのひとつである、「前野ランチクラブ」の活動の様子をご紹介します。

10時

献立説明・買物

講師の栄養士から献立の説明を聞き、代表の方数人で食材の買物に行きます。

10時30分

身支度を整えて、調理スタート！



11時30分

みなさんで「いただきます！」

12時30分

あっという間に食べ終わりました。
「いつもはこんなに食べられないの」という方も、みなさんで一緒に食べると、ペロリと完食です！
後片付けをして、今日の活動は終了です。



ひとりで食事をする、なんだか美味しくない…。そんな経験はありませんか？
元気で生活するためには、きちんと食事をとることが、とても大切です。
たくさんの人と会話しながら食事することで、普段よりも食が進み、楽しい気持ちで食事をすることができますね。

【資料提供・問合せ先】 おとしより保健福祉センター 介護予防係 電話 03-5970-1117

■発行：板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課

〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目66-1 電話 03-3579-2308

メールアドレス ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp

ホームページアドレス <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/shoku/1026612/index.html>