

5月

栄

養

コ

ラ

ム

特定保健用食品（トクホ）について

“トクホ”とは

トクホは、正式名称『**特定保健用食品**』といい、食品が持つ特定の保健の使い道を表示して販売される食品です。

トクホを販売するために、その食品の有効性や安全性の審査を受けて表示について国（消費者庁）の許可を受ける必要があります。

多く摂取することで疾病が治るものではありません。

簡単にいうと、**健康を保つことに役立つ食品**です。



現在以下のようなものが特定保健用食品として許可を受けています。

1. 血圧が高めの方の食品
2. おなかの調子を整える食品
3. コレステロールが高めの方の食品
4. コレステロールが高めの方、おなかの調子を整える食品
5. ミネラルの吸収を助ける食品
6. ミネラルの吸収を助け、おなかの調子を整える食品
7. 骨の健康が気になる方の食品・疾病リスク低減表示
8. むし歯の原因になりにくい食品と歯を丈夫で健康にする食品
9. 血糖値が気になり始めた方の食品
10. 血中中性脂肪や体脂肪が気になる方の食品
11. 血糖値と血中中性脂肪が気になる方の食品
12. 体脂肪が気になる方、コレステロールが高めの方の食品



1072品目（令和3年4月14日現在）
このような食品が販売されています。

トクホの飲み物の紹介

コカ・コーラ 綾鷹特選茶

〈効果〉
食後の血糖値の上昇を穏やかにする。
食後の血中中性脂肪の上昇を穏やかにする。

〈目安量〉
食事の時に1本、1日1回



サントリー 黒烏龍茶

〈効果〉
体脂肪をつきにくくする。
食後の血中中性脂肪の上昇を穏やかにする。

〈目安量〉
食事の時に1本、1日1回



キリン メッツコーラ

〈効果〉
脂肪の吸収を抑え、血中中性脂肪の上昇を穏やかにする。
お腹の調子を整える。

〈目安量〉
1日1本



ボスブラック (トクホ)

〈効果〉
脂肪の吸収を抑え、血中中性脂肪の上昇を穏やかにする。

〈目安量〉
食事の時に1本、1日1回



トクホは飲み続けることで効果を発揮します。

知コトク

Q. ジュースに入っている砂糖の量ってどのくらい？

角砂糖1個=3.5g

A. 500mlのペットボトル1本あたり、約50g！角砂糖約15個分Σ(・ω・)ノ！
ジュースに含まれる糖分は、血糖値を急激に上げるので、注意が必要です。
飲みすぎには気を付けてください★



角砂糖
約16個分
砂糖：56.5g
1本あたり
約225kcal



角砂糖
約9個分
砂糖：31.0g
1本あたり
約125kcal



角砂糖
約16個分
砂糖：55.0g
1本あたり
約210kcal



角砂糖
約7個分
砂糖：23.9g
1本あたり
約94kcal



角砂糖
約3個分
砂糖：11.5g
1本あたり
約50kcal



角砂糖
約13個分
砂糖：44.8g
1本あたり
約243kcal

1本飲みきると、
1日の糖分量をあっという間にとってしまう
量ですね…