

★ 食育まめ知識 ★

今月は「知ってるようで知らないことを知りましょう」というテーマのお話です。ひとつめは『今日カロリー摂りすぎたー！』とか『このケーキ、カロリー高そう●』など、普段よく口にする「カロリー」とは何か？

ひとはものを食べたり飲んだりすることにより活動するのに必要なエネルギーを体内で作っています。このときにできるエネルギーの単位が「カロリー」です。1気圧のもとで1gの水の温度を14.5℃～15.5℃まで上げるエネルギー量のことで、栄養学では「kcal」という単位で表します。

食品に含まれるカロリーは、三大栄養素の炭水化物（糖質）・たんぱく質・脂質によるもので、それぞれ1gあたり糖質とたんぱく質は4kcal、脂質は9kcalのエネルギーになります。糖質やたんぱく質に比べて脂質からのエネルギーは多いので、脂質が多く入っている食品はカロリーが高くなるというわけです。

ふたつめは、みんなの中にも普段から食べている人も多いかと思いますが『健康食品』とはどういうものかについてです。

健康食品という言葉は、健康の維持増進を目的として販売・利用される食品の総称として使われます。健康食品と呼ばれるものの中には、国がその食品の持つ効果を確認した『健康機能食品・健康保健用食品・健康補助食品』も含まれます。これらにはJHFA認定マークがつけられていて、安心安全が証明されています。その他に特定保健用食品には特保マークがつけられています。この特定保健用食品は生活習慣病などのリスクの低減に役立つように工夫された食品で、商品に「コレステロールを低下させる」「血圧を下げる」とか書いてあります。これらのマークの付いていないその他の健康食品は一般の食品と同じ扱いになります。これは国がその効果を確認したものではないので、健康に対する効果や効能を期待させるような表示は認められていません。

安全性や有効性が疑わしい商品もあり、特に「短期間で効果が現れる！」とか「病気が治る」などと大げさに謳っているものには注意が必要です！

健康食品を食べる時には、バランスの取れた食生活を第一に考え、不足している部分を補う目的で使うようにすることを心掛けましょう。また、他の薬を飲んでいる場合は、かかりつけの医師などに相談することも忘れずに！



JHFA認定マーク



特保マーク