

●健康補助食品のお話①

「そこにあるのはお薬？いえ、健康補助食品ですよ。」皆さんの食卓の周りには「お薬ではないけど、単なる食品でもない」と呼ばれるものがあります。毎日、テレビでもラジオでも、一日中放送されているものですよ！カルシウム系、食物繊維系、ヒアルロン酸系、グルコサミン・コンドロイチン系、ダイエット系など、さまざまなものがあります。あるでしょう！そう、今回は健康食品のお話です。

健康食品は、多くの人に日常的に利用されており、ネット販売による加速もあり市場も拡大しています。スマートフォンやiPadの普及で、健康に関する情報が簡単に入手でき、ほんの少し前まで熟年世代が中心と思われてきた市場が、今や20代前後の女性までもその魔力にひかれて、急激に膨れ上がっています。

健康に対する関心が高まることは素晴らしいことですが、その一方で、健康食品の利用との関連が疑われる健康被害や経済的な被害が発生するなどのいろいろな問題も生じています。現在、

体に良いと称して、健康食品、サプリメント、健康補助食品、美容補助食品、新食品などの名称で商品が売られています。形状も、野菜のような普通の食品からカプセルやタブレット状の食品、お茶などさまざまです。

なぜこれほどまでに健康食品に依存するようになったのでしょうか。それは日本人の食生活が過激に変化しているからではないでしょうか。米食離れ、レトルト食品の普及、冷凍食品の進歩、インスタント食品の多様化など、今では独身者の住まいには包丁は必要ないと言われるような話を聞くことがあります。つまり食生活の偏りからそれを補うための手段として健康食品に目が行くのでしょうか。寂しい限りですね。

健康食品を利用する理由として、栄養成分の補給を挙げる人が多く見られますが、実際には普段の食事から体に必要な栄養成分を摂取することは十分に可能なのです。健康食品を利用する前に、あなたの食生活において本当に補給する必要がある栄養成分なのか、考えてみてください。

【岩国薬剤師会】

「岩国産」でプラス一皿！

春野菜の親子丼

材料（2人分）

- | | |
|------------|------------|
| ・鶏もも肉…100g | ・卵…3個 |
| ・新玉ネギ…1/2個 | ・ご飯…丼2杯 |
| ・アスパラガス…2本 | ・みりん…大さじ2 |
| ・シイタケ…1枚 | ・しょう油…大さじ2 |
| ・三つ葉…5～6本 | ・だし…150cc |

●エネルギー 629kcal/人 ●塩分 3.1g/人

作り方

- ①アスパラガスは一口大の乱切り、新玉ネギ、シイタケは5mm幅に切る。鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ②鍋にAを入れ鶏肉を加え中火にかける。鶏肉の色が変わったら三つ葉以外の野菜、シイタケを加えてふたをして2～3分煮る。
- ③溶き卵の2/3量を回し入れ、再びふたをして、1～2分加熱する。
- ④三つ葉を散らし、残りの溶き卵を回し入れ、卵が

食推さんの

食べてみんな
おいしいけえ！



- 好みの固さになったら火を止める。
⑤丼によそったご飯にのせる。

★ひとことポイント★

野菜には、ビタミン、カリウムなどが豊富で動脈硬化や高血圧を予防します。旬の春野菜をしっかり取りましょう。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会