

●健康補助食品のお話②

前回に続き、健康補助食品（サプリメント）のお話です。健康補助食品はあくまでも食品ですから、食品として健康の維持に対して一定の働きはありますが、医薬品のように、病気や体の不調を治療するものではありません。特定の成分を取り出した物だけで健康を保つことは難しいでしょう。

食品には、栄養面での働き、嗜好面での働き、健康を維持する生理的な働きの3つの働きがあります。つまり、単に栄養をとるということだけでなく、味や香りを楽しむ、食べることを楽しむことも、健全な食生活のために必要なことなのです。たとえばジャガイモは芽を除いて食べるなど、その食べ方も含め安全性について、多くの人が長い間食べてきた経験（食経験）により周知されています。

しかし、健康食品には、原材料になりみのない動植物などが使用されていることがあり、安全性に関して食経験を参考にできない場合もあります。

特に海外の製品を購入する際には、表示や広告をよく確認されることをお勧めします。個人輸入やインターネット

トオークションを利用される際には、十分に製品の情報確認をしましょう。購入し、利用することは個人の自由かもしれませんが、海外の医薬品や健康補助食品は、日本人向けに製造されていないことが多く、体格の違う欧米人に合わせた配合率が、そのまま日本人に適用するとは考えられません。海外では健康補助食品に関する、理念や法的な規制もよくわかりませんから、日本では使用を許可されていない添加物や薬剤が配合されている事も多く、それらによる副作用と思われる被害も多々報告されています。同封されている、添付文書や仕様書などの書面も必然的に外国語で記載されており、内容も専門用語で記載されていればたやすく理解できるとは思えないからです。

健康食品の利用期間や量などについて記録しておくとういでしょう。体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診してください。特に治療を受けている人が健康食品を利用する場合には、医師や薬剤師などに事前に相談されることをお勧めします。

【岩国薬剤師会】

食推さんの

食べてみんな
おいしいけえ！



「岩国産」で「プレーン」

ジャガイモのグラタン

材料（2人分）

- ・ジャガイモ…150g
- ・玉ネギ…150g
- ・ベーコン…5枚
- ・牛乳…400ml
- ・バター…30g
- ・小麦粉…30g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・ピザ用チーズ…50g
- ・パン粉…少々

●エネルギー 339kcal/人 ●塩分 1.2g/人

作り方

- ①ジャガイモは太めの千切りにして電子レンジで軟らかくしておく。玉ネギは縦に薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを入れ玉ネギを炒める。よく炒まったら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- ③②に牛乳を少しずつ加え、よくかき混ぜながら弱火から中火で煮込む。
- ④③にジャガイモ、ベーコン、塩、こしょうを加え

て混ぜ、器に入れピザ用チーズとパン粉を振り掛けて200度のオーブンで15分焼く。

★ひとことポイント★

先に炒めておいた玉ネギに小麦粉を加えるとダマになりにくく、作りやすくなります。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会