

バランスの取れた食事を基本とし、 保健機能食品を適切に利用しましょう

食品表示を活用して健康づくりに役立てたいですね！

1



会社の健康診断で、血圧が高めだと言われちゃったんだ。

あら。食生活を見直したほうがいいわね。



2



こんなのを見つけたわよ。「血圧が高めの方に」って書いてあって、特定保健用食品ですって。

特定保健用食品は、商品にマークがついているんだよね？ 見たことがある気がするよ。



3



国が審査をして個別に許可を出している食品よね。しばらく続けて飲んでみたら？

1日1本飲めばいいのか。コンビニやスーパーでも買えるし、これなら手軽に続けられそうだな。



4



「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」って書いてあるよ。毎日の食事にも気をつけたいとな。

食塩の量を減らすようにしたほうがいいわね。



5

後日……



ほら、食塩が少ないしょうゆがあるのよ。買ってきたから見てみて！



「減塩」と表示してあるよ。食塩の量がふつうのしょうゆと比べて半分だって。でも、半分だからといって使い過ぎないようにしないと。



6



食品を買う時に、どのくらいの食塩が含まれているか、栄養成分表示を見るといいわね。

食事に気をつけて、適度な運動もして、健康に過ごしたいなあ。



お問合せ先 消費者庁食品表示企画課 03-3507-8800 (代表)

保健機能食品についてもっと詳しく知りたい方に……

http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/