

今月の
HEALTHY 情報

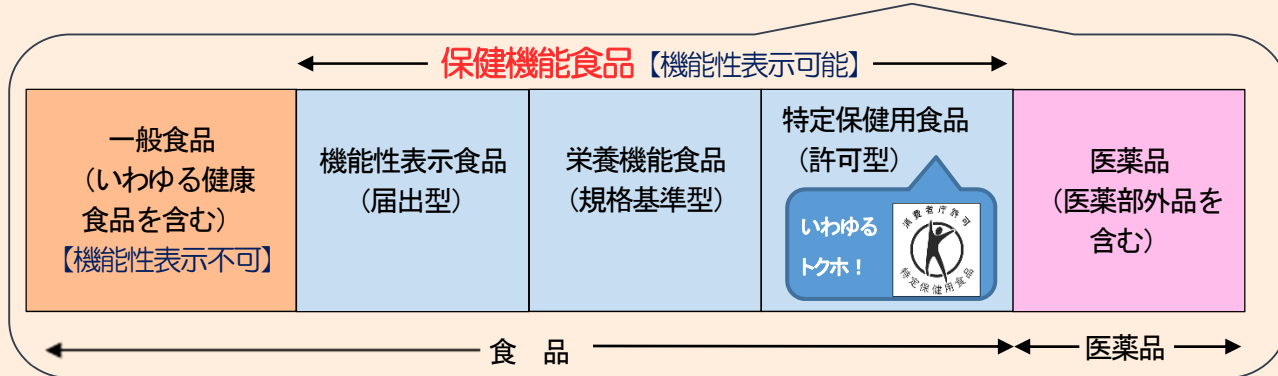
健康食品を摂ると健康になるの？

1日にさまざまな種類のサプリメントを摂っていたり、健康食品を摂っているからと食事を適当に済ませていませんか。健康食品は、間違った摂り方をすると健康を害する恐れがあります。健康食品の正しい利用方法について考えてみましょう。



健康食品とは

法律上の定義は無く、広く健康の保持増進を目的とした食品全般のことをいいます。そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「**保健機能食品制度**」があります。



健康食品を摂っていると健康になれるわけではありません。たとえばトクホの『体脂肪がつきにくい油』は、いくら食べても体脂肪がつかないわけではなく、普通の油と比べるとつきにくいということです。



健康食品はあくまでも補助食品。それを使うことによって、食習慣や生活習慣を見直すきっかけとするのが上手な使い方でしょう。

健康食品の利用について分からないことがあれば、医師や薬剤師、管理栄養士などに相談しましょう。

健康食品Q&A



ビタミンやミネラルは、不足ないようにサプリメントで補った方がいいの？

バランスのよい食事をしていれば欠乏症を起こすほど不足することはありません。むしろ、食事で十分に栄養素を摂れているにも関わらず、サプリメントを利用することで過剰摂取の恐れがあります。

サプリメントに頼らず、まずは毎日の食事がバランスよくなるよう主菜・主菜・副菜をそろえて食べることを心がけましょう。



健康食品の中でも、“天然”や“自然”と書かれているものの方が安全なの？

健康食品の宣伝・広告で「天然＝安全・安心」のようなイメージを強調するものがありますが、天然だから安全・安心とは限りません。天然・自然由来のものでも不純物質などが除去されていなかったり、アレルギーの原因になるものがあります。惑わされないようにしましょう。



今月のピックアップ



に取り組んでみませんか！

健康経営とは

従業員の健康づくりを積極的にサポートし、従業員が健康で元気に働く職場をつくる経営スタイルのことです。

従業員への健康投資は従業員の活力や生産性の向上等、組織の活性化をもたらし、中長期的にみて業績向上につながることを期待されます。

～協会けんぽ香川支部にご加入の事業主様へ～



“事業所まるごと健康宣言”

しませんか！

「協会けんぽ香川支部」と「香川県」では協働で“事業所まるごと健康宣言”事業を実施しています。

大切な従業員とそこご家族を守るため、会社の成長のため、今こそ“健康宣言”してみませんか。



詳しくはこちら

☎ 087-811-0507 (代)
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

協会けんぽ香川

お手軽野菜料理レシピ

❖ 菜花とあさりの簡単酒蒸し ❖

材 料	2人分
菜花	1/2束
あさり(殻付き)	1/2パック
酒	大さじ2

- ①あさりはよく洗っておく。
- ②菜花を適当な長さに切る。
- ③小鍋かフライパンに酒、あさり、菜花の順に入れて蓋をし、中火にかける。
- ④湯気が上がってきたら弱火にし、さらに5分ほど蒸し、あさりの口が開き、菜花に火が通れば完成！



- ★スーパーで販売されているあさりは、ほとんどが砂抜きされていますが、気になる場合は砂抜きをしてください。
- ★菜花のほかに白菜や小松菜などでもいいでしょう。野菜があさりの旨みを吸っておいしく食べられます♪

合言葉は「1日3食 まず野菜！」