



★機能性表示制度を正しく理解しよう★

私たちは食品を買うときに、商品に書かれている食品表示を見て選ぶことがあります。食品表示は平成27年4月1日から新しくなり、「機能性表示制度」という新しい制度も加わりました。そしてその制度により表示された商品も販売され始めています。制度を正しく理解するとともに、食生活を見直す機会にしましょう。

機能性表示制度ってなんだらう？

この制度により、食品がもつ**機能性**(摂取することで起こる作用や働き)を表示することができるようになりました。例えば、いわしに「DHAが豊富です」と表示されていても、DHAが何なのか、また食べることでどんな作用があるのかを知らない場合があります。この制度で表示されると「血液さらさらの効果があります」などと表示され、食品を買うときに、それらを見て食品の機能性を確認でき、自身にあったものを選ぶことができます。

機能性が表示されている食品は3種類

●機能性表示食品

事業者の責任において機能性を表示した食品

制度の主な特徴

- ・ 病気を予防したり、治したりすることを目的として開発されていません
- ・ 事業者の責任により表示ができます(国の審査は行われていません)
- ・ 商品の販売前に、事業者が消費者庁長官に届け出をし、情報公開されています

●特定保健用食品(トクホ)

表示される効果や安全性について国が審査を行っている食品

●栄養機能食品

一日に必要な栄養成分が不足しがちな場合、その補給のために利用できる食品

購入するその前に・・・



この制度で表示されている機能性は、未成年は対象ではありません。お子様の健康に当てはめることはできませんので、誤解しないようにしましょう。また、機能性を過剰に期待することはやめ、あくまで食品選びの参考にしましょう。

参照 消費者庁「機能性表示食品」って何？ 他

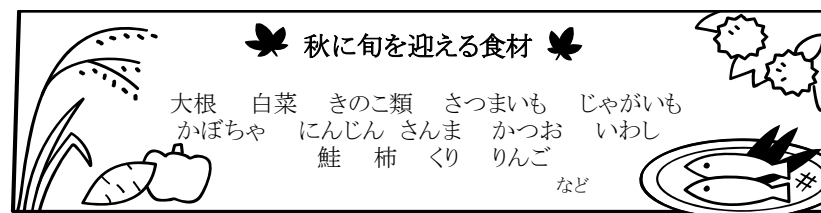
★基本はやはり日々の食事★

食品がもつそれぞれの働きについて関心をもつことはとても良いことです。でも、その食品さえ摂っていれば良いということではありませんね。まず自分自身や家族の食生活を振り返ってみることが大切です。



秋はおいしい旬の食材がたくさんあります！

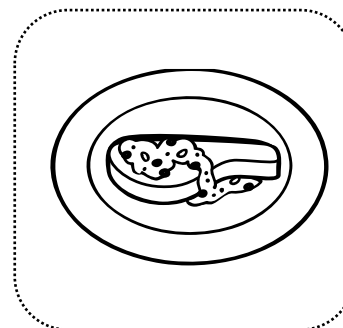
秋は「食欲の秋」とも言われるほど、おいしい食材がたくさん出回ります。日々の食生活を振り返りながら今がおいしい旬の食材を知り、食生活に取り入れながら食欲の秋を楽しみましょう。



作ってみよう！旬の食材をつかった料理

★ 鮭のきのこみそ焼き ★

鮭のうまみときのこのうまみが一緒に楽しめる料理です。フライパンのほかにホットプレートでも作ることができます。



<作り方>

- ① 鮭に片栗粉を両面につける
- ② きのこ類をみじん切りに白菜を細切り、ねぎを小口切りにして、調味料とまぜあわせる
- ③ 油を引いたフライパンで鮭を両面軽く焼き、2を上にかけて蓋をし、蒸し焼きにする

- ④ みそがぐつぐつと焼けたら出来上がり

<材料 4人分>

生鮭切身…4切れ
片栗粉…大さじ2 油…大さじ1
きのこ類(えのき・しいたけなど)…100g
白菜(大きな葉)…1枚 ねぎ…1/2本
みそ…大さじ2 みりん…大さじ1・1/2
酒…大さじ2 砂糖…大さじ1

