

1 健康食品を正しく理解しましょう

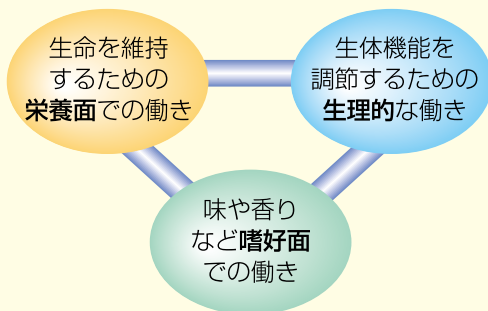
ウソ!



野菜をまったく食べなくても、健康食品で手軽に栄養補給して健康になれるよ。

特定の成分を取り出した健康食品をとるだけで健康を保つことはできません。健康食品は、食生活における補助的なものです。★ 健康食品は、健全な食生活を心掛けた上で、栄養成分などを補給することが必要な場合の補助と考えましょう。また、一般の食品のように食経験を参考にできない場合があるため、健康食品の安全性については、一般の食品よりも慎重に考えるようにしましょう。★★

食品の3つの働き（機能）



- ★健康食品を安全に利用するためのポイント2
- ★★健康食品を安全に利用するためのポイント1

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、味や香りを楽しみ、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。

一般の食品は、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、多くの人長い間食べてきた経験（食経験）により確認されています。しかし、健康食品には、原材料になじ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。

また、錠剤やカプセルなどに加工する際に濃縮や抽出されることで、食材の性質が変化し、もとの食材の食経験を参考にできない場合もあります。



白いんげん豆を使用したダイエット法による健康被害

平成18年5月、テレビ番組で紹介された「白いんげん豆を使用したダイエット法」を試した多数の視聴者が、おう吐、下痢等の消化器症状を起こしました。生豆に含まれるレクチンなどの成分が、加熱不十分な調理により残り、これが胃や腸の粘膜に炎症を引き起こしたものと見られています。

なお、インゲン豆は通常の調理法（水に十分浸してから、沸騰状態でやわらかくなるまで十分煮る）を行えば、食品安全上まったく問題はありませぬ。