

機能性表示制度

27年11月 栄養士 高橋 智美

★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ろう？



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。

★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。

魚の栄養

魚介類には、DHA、EPTといった機能性成分のほかに、タウリン、カルシウム、鉄といった成分が豊富に含まれています。

特に魚の脂に含まれるDHAは、胎児や子どもの脳の発達に重要な役割を果たすことがわかっています。

DHA・・・脳や神経の発達や機能維持・抗アレルギー・抗炎症

EPT・・・血栓の予防・血管収縮等の防止、血中脂肪の低下作用

タウリン・・・血圧の調整 コレステロール排出 肝機能維持 視力の維持

カルシウム・・・骨形成 血圧や神経系の調整機能

鉄・・・赤血球(ヘモグロビン)の主成分



作ってみよう！旬の食材をつかった料理



～タラのホイル焼き～

<<材料>> (こども1人分)

たら	1切れ	しいたけ	適量
塩	少々		
たまねぎ	適量	バター	小さじ1
ピーマン	適量	しょうゆ	少々

<<作り方>>

1. タラに塩をふる。
2. 野菜をせん切りにする。
3. アルミホイルに水分をふき取ったタラと野菜をおき、バターとしょうゆをかける。
4. ホイルを包んで、オーブンで焼く。