

スギ花粉  
例年の2.5倍!?



萬年内科

院長 萬年 孝太郎

# 榎の木だより

えん

## 【院長あいさつ】

2025年を迎え1ヶ月が過ぎました。一般的に歳と共に時間は短く感じるもの（ジャンーの法則）とも言いますが、私にとっては長い1ヶ月に感じました。1月より内視鏡検査も再開でき、ようやく以前同様の医療環境の再構築に至りました。地域の皆さまには大変ご心配・ご迷惑をおかけしたことを改めて深くお詫び申し上げます。また新体制になり私自身が直接患者さんの声をもっと細かく聞ける環境を大事にしたいと思えます。“健康”に関することは何でも構いません。家族のことでもかましません。気軽にご相談下さい。

## 【今月のおはなし】

### \*今回は、「健康食品」

日常診療でよく相談を受けるのが健康食品の是非。健康食品と言うだけに身体にいいのは間違いない、果たしてそうでしょうか？健康食品は右図に示したよう“機能性表示食品”、“栄養機能食品”、“特定保健用食品（通称トクホ）”に分けられます。科学的根拠に基づき国の審査基準を満たしているものは、実は「トクホ」のみです。ではトクホならできる限り摂取したほうがいいのでしょうか？もちろんそういうわけではございません。トクホには、“1日の摂取目安量”が設定されています。摂取量を守り正しく付き合しましょう。

健康維持のために忘れがちなこととして、摂取にばかりこだわるのではなく、減量することも大事だということです。健康食品を摂取しているから運動をないがしろにしてよいわけではありません。ダイエットの基本は消費カロリーを増やしつつ摂取カロリーを減らすこと。身体にいいからと摂取してばかりでは、逆に肥満を招く恐れもあります。

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠」をモットーに2025年を過ごされてみてはいかがでしょうか？

### ●機能性を表示できる食品3種類のまとめ

	特定保健用食品 (通称トクホ)	栄養機能食品	機能性表示食品
概要	健康の維持・増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められている食品。	1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)を補給できる食品。	事業者(企業・団体など)の責任で、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。
国の審査	あり 食品ごとに消費者庁長官が許可	なし 国の規格基準を満たしていれば届出も不要	なし 事業者の責任で消費者庁に届出が必要
許可マーク	あり 「特定保健用食品」と記載 	なし *パッケージに「栄養機能食品」とそれに続けて機能性を表示する栄養成分の記載あり 例) 栄養機能食品<亜鉛>	なし *パッケージ主要面に「機能性表示食品」と届出番号の記載あり 例)

## 【当院からのお知らせ】

- ・新年1月より内視鏡検査（胃カメラ・大腸カメラ）を再開しています \*12時～
- ・循環器検査（心臓エコー・頸動脈エコー・24時間心電図）も当院で可能です
- ・待ち時間・感染症対策として、“診療予約”にご協力をお願いします。ネット予約も可能です
- ・当院の情報をいち早くお届けするために、SNSやホームページの登録・確認をお願いします

〒830-0212  
福岡県久留米市  
城島町江上上184  
TEL:0942-62-4161

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○		○	○	



ホームページ



ドクターズファイル