

特定保健用食品とのつきあい方



※低GI食品:グリセミック・インデックス(Glycemic Index)が低い食品で、数値が低いほどインスリンの分泌が抑えられて、すい臓の負担が少なくなる食品。

口ごろ、薬局を訪れる患者さんから、お薬と健康補助食品との併用に関してたくさんさんの質問を受けます。愛用しながら、効果的に摂取できているか確認するためにも、健康補助食品の中の「特定保健用食品」の使い方と、生活習慣病の留意点とをあわせて説明します。

「特定保健用食品(トクホ)」とは、生活習慣病から身を守る(予防)のために用いられ、用途について、医学・栄養的に証明された食品です。表示マークは、厚生労働省許可のバンザイのように見えるヒト形のマークで、昨今は、スーパー等でもよく見かけられます。

使い方として注意している点は、①患者さんの症状をよく把握する②基礎疾患や検査値に基づいてすすめる③一般の食品も含め、より良いものを選択する④一般の食品にはない機能を知る⑤判定期間は少なくとも1カ月以上を目安とする、等です。

これらの点をふまえて生活習慣病(糖尿病、高脂血症、高血圧)に使用する際の留意点を示します。

血糖が高めの方

食事の留意点として

- エネルギーは3回の食事を平均的に取る。
- まとめ食いをしてエネルギーがインスリンの能力を上回る事がないようにする。
- 糖の吸収を高める砂糖、果糖等、ブドウ糖が利用されている食品摂取は控える。
- 食物繊維を多く摂取する。糖尿病食をきちんと守っていると食物繊維やビタミン、ミネラル類が不足しやすいので、積極的に摂取する。

多く摂取したいもの

水溶性食物繊維(代表的なものとして難消化性デキストリン)があります。糖の吸収を緩やかにして、血糖調節効果を現します。また下部消化管では、整腸効果がみられます。***低GI食品**(炭水化物の消化・吸収速度が遅い)、**抗酸化物質**(イソフラボン、ポリフェノール、β-カロテン、ビタミンC、

利用した製品である。

血圧が高めの方

●エネルギーは肥満があれば制限する。

●塩分を減らす。カリウム(野菜、海藻に多く含まれる)を積極的に取る。

多く摂取したいもの

●カリウムを多く含む製品、抗酸化物質、EPA・DHAである。

「特定保健用食品」で多く活用される食物繊維は、一般の食品より量が少なくても満腹感が得られ、減量に役立ちます。水溶性食物繊維は、胃切除後やクロールン病、

腎疾患の方など、少食で食事量が十分取れず、便通が悪い方にも利用できます。通常、お茶の代用に1日3回食事の度に取ることをすすめているものが多いようです。普段の食事にも注意し、これらの「特定保健用食品」を上手に利用し、食事では不足しがちな成分を補助するように、おつきあいでいただきたいと思います。また薬局を訪れる際には、「お薬手帳」に書き加えていただければ、幸いです。

最後に、「特定保健用食品」として認められている成分を下記の表に挙げます。
(いわき薬局鹿渡店 岩谷和子)

おなかの調子を整える食品	オリゴ糖、ビフィズ菌、食物繊維
ミネラルの吸収を助ける食品	CCM、CCP(カルシウムを吸収しやすくする)、ヘム鉄
コレステロールが高めの方の食品	キトサン、大豆たんぱく質、低分子化アルギン酸ナトリウム(海藻由来の食物繊維)
血圧が高めの方の食品	社仲葉配糖体、ペプチド
血糖値が気になり始めた方の食品	グァバ茶ポリフェノール、難消化性デキストリン
食後の血中中性脂肪値が上昇しにくく、体に脂肪がつきにくい食品	ジアシルグリセロール(食用油)
虫歯になりにくい食品	虫歯の栄養源にならないもの(パラチノース・マルチトール・エリスリトール・還元パラチノース)、虫歯菌の増殖を抑える成分(茶ポリフェノール)、歯を健康で丈夫にする成分(リカルデント)

基準薬局リスト

秋田市

生々堂薬局	☎018-832-4290	☎832-4293
中央薬局	☎018-833-8344	☎837-6234
調剤薬局ほっと	☎018-857-3214	☎857-3218
丁酉会薬局	☎018-835-8788	☎835-8863
ドラッグますや	☎018-846-2877	☎846-2851
長尾薬局	☎018-847-1218	☎846-6583
中通薬局	☎018-835-8002	☎835-8002
那須薬局	☎018-839-8008	☎839-8013
那波薬局	☎018-862-3219	☎862-3339
那波薬局八橋店	☎018-863-1521	☎863-2788
仁井田薬局	☎018-839-5491	☎839-5635
西岡メディカル薬局秋田店	☎018-880-5775	☎880-5771
登町薬局	☎018-837-2020	☎837-4808
ぱーる薬局	☎018-845-8300	☎845-8301
半田薬局	☎018-857-1453	☎847-2349
平和薬局	☎018-864-0044	☎864-0059
ほどの薬局	☎018-865-2535	☎865-2535
ポプラ薬局	☎018-835-1535	☎835-1881
舩屋薬局	☎018-845-4181	☎845-4182
舩屋薬局ひがし店	☎018-880-5210	☎880-5213
豆の木調剤薬局	☎018-846-8323	☎857-2393
みその薬局	☎018-896-4411	☎896-4412
緑ヶ丘薬局	☎018-845-3453	☎845-3453
みどりさわやか薬局	☎018-866-7571	☎866-4255
南薬局	☎018-834-5372	☎834-8396
みゆき調剤薬局	☎018-892-6789	☎892-6781
本山町薬局	☎018-880-2225	☎880-2226
薬局エル港北店	☎018-857-1090	☎857-1057
薬局エル自衛隊通店	☎018-847-3991	☎880-1252
薬局エル大学病院前店	☎018-884-7311	☎884-7312
矢野薬局	☎018-863-5005	☎863-5981
山田相談薬局	☎018-863-0063	☎865-3288
やよい薬局	☎018-864-8334	☎864-5949
雄和薬局	☎018-886-5027	☎886-5072



基準薬局

基準薬局の看板



お薬手帳

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp
http://www.akiyaku.or.jp