

# サプリだより

No. 9 2010 春号



サプリメントは、基本的に病気を治療するものではなく、不足がちな栄養を補い、病気の予防や習慣病の改善などに活用するものと考えます。そのため、日常的にとることが効果的です。

しかし、摂取過剰や医薬品との相互作用などには注意しなければなりません。

前号より引き続き、栄養機能食品に変わり特別用途食品の紹介を行います。

特別用途食品とは、特定の利用者へ向けて表記されている健康食品です。

特別用途食品は「病者用食品」「妊産婦、授乳婦用粉乳」「乳児用調整粉乳」

「高齢者用食品」に分類されます。販売する食品の容器には「乳児用」「幼児用」「妊産婦用」「病者用」などの特定の利用者層が記載されています。

表示内容は、低たんぱく質食品 [たんぱく質摂取制限を必要とする疾患（腎臓疾患など）に適する旨]、アレルギー除去食品 [特定の食品アレルギー（牛乳など）の場合に適する旨] 等です。

特別用途食品には各基準が設けられており、その基準を満たしたものが製品として認められます。

サプリだよりはこの号で終了致し、健康のツボにお引越しすることになりました。

日頃よりサプリだよりをご愛顧いただきまして誠にありがとうございました。



\*  $\gamma$ -アミノ酪酸 (GABA)  
今号の特定保健用食品



\* えん下困難者用食品  
今号の特別用途食品



\* アロマセラピー特集

発行：福岡保健企画 サプリメントアドバイザー委員会 発行責任者： 田端 晃一



有限会社 福岡保健企画

連絡先：千鳥橋薬局 TEL092-651-8086





## 特定保健用食品の紹介

### 「 $\gamma$ -アミノ酪酸(GABA)」 プレティオ



血圧降下作用を有するGABA（ $\gamma$ -アミノ酪酸）を1本に10mg以上含む、血圧が高めの方におすすめの乳製品乳酸菌飲料です。乳酸菌の発酵による、ほどよい酸味と甘みを備え、砂糖は不使用。カロリーは1本あたり36kcalです。

- \* 1日1本を目安に。
- \* 本品の摂取により疾病が治癒したり、多量摂取によってより健康が増進するものではありません。



### 『特別用途食品』

#### えん下困難者用食品

- ・ 硬さ、付着性、凝集性の規格を満たすものであること。
- ・ えん下困難者が摂取するのに適した旨の表示。

商品としては大塚製薬のエンゲリードなどがあります。



## アロマセラピーを始めてみませんか？

アロマ (AROMA) とは「芳香・よい香り」のこと。

アロマセラピーは、香りを直接鼻から吸い込んだり、皮膚に塗ったり、お風呂のお湯に加えてアロマバスを楽しんだり、様々なやり方があります。

精油の有効成分を効率よく吸収するためにも、各精油の特性や症状に合わせて上手に使い分けたいものですね。肩こりには塗布やマッサージ、不眠にはアロマバス、肌の保湿にはアロマ軟膏など、それぞれの精油の特性に留意しながら目的に合ったやり方を行ってください。不調を感じた時におすすめのアロマを紹介していますので、参考にしてください。

安全に行うための6カ条。

1. 原則として薄めて使うこと。
2. パッチテストを行うこと。
3. 冷暗所に保管する。
4. 子ども・妊婦・慢性病のある人は使用に注意。
5. 日光感作性に注意。(日光に当たると塗布した部分がシミになる事がある)
6. 原則的に内服しない。

### オレンジスイート

鎮静・安眠・健胃・血行促進作用など

さわやかな柑橘の香りで不安、疲れや緊張を解きほぐし、明るく前向きな気持ちにさせてくれる精油。

リフレッシュと同時にリラックス効果もあり、不眠やパニックにもおすすめです。

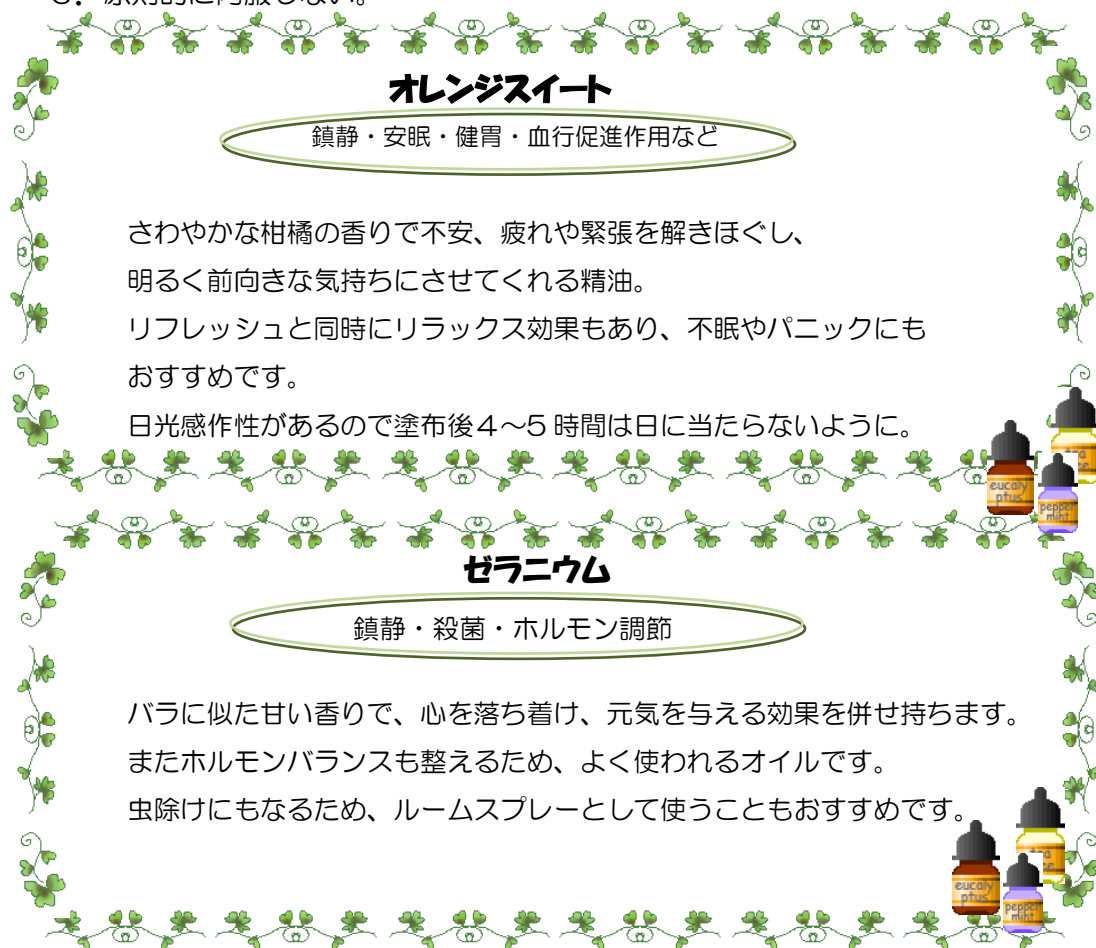
日光感作性があるので塗布後4~5時間は日に当たらないように。

### ゼラニウム

鎮静・殺菌・ホルモン調節

バラに似た甘い香りで、心を落ち着け、元気を与える効果を併せ持ちます。またホルモンバランスも整えるため、よく使われるオイルです。

虫除けにもなるため、ルームスプレーとして使うこともおすすめです。



## ラベンダー

鎮静・抗炎症・細胞成長促進

皮膚細胞を活性化する作用に優れているほか、頭痛や月経痛などの痛みの緩和にも有効。香りが弱いと気持ちを鎮めてリラックスさせ、強いと反対に元気を与えます。疲労回復にもおすすめ。

低血圧の方、妊娠初期段階にある方は使用を避けたほうが良いようです。



## カモミールローマン

鎮静・鎮痛・抗炎症

マイルドで青リンゴに似たフルーティなほのかに甘い香りによる深い鎮静効果で、ストレスに関連した不調を改善に導きます。特に寝付けないお子様のお部屋に香らせるのにおおすすめ。頭痛や肩こりなどの痛みにも有効です。



## ベルガモット

殺菌・抗感染・抗けいれん・抗うつ・鎮静

フレッシュな柑橘の香りは、自然の抗うつ剤といわれ、神経の興奮を鎮め、明るくおだやかな気分になります。

泌尿器系の感染症に有効で、膀胱炎や膣炎の改善に役立ちます。

多くの精油との相性がよく、ブレンドして幅広い用途に使えるのが特徴。

日光感作性があるので塗布後4～5時間は日に当たらないように。

