

高山栄養ニュース vol.11

平成26年3月

日増しに暖かくなってきており、春の食材を見かける事が多くなってきたと思います。
まだまだ日中と夜の気温差が激しいので体調管理には十分に気をつけましょう。

行事食



3月3日
ひな祭り

ひなまつり寿司
初春のかき揚げ
菜の花の吸い物
いちご

最近、様々な商品で見かける**特定保健用食品**いわゆる**“トクホ”**ってなあに??



トクホの商品とは、からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいて、
血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つ事を助けてくれたり、お腹の調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の効果が科学的に証明されている物です。
ですから、トクホの商品を選ぶ際には、
自分にはどの保健の効果が必要なのか、
また薬ではないので、病気の治療のために使用する物ではないという事に注意して下さいね。

