

## 12月2日の学習会の様子です。

テーマは「サプリメントについて」でした。

保健機能食品の中には特定保健用食品（トクホ）というものがあります。

トクホは健康を維持、増進させるための国が承認した食品です。

しかし、低血糖、低血圧、空咳等の期待しない作用が出たりするものもあります。

血圧高めの方は、日頃の食生活を見直し、食塩を摂りすぎだと思ったら、カリウムの多いトマトジュースなどを摂るようにしましょう。食塩量は、ナトリウム（mg）×2.5×1000で換算できます。

バランスの取れた食事を心がけ、その上で自分の健康状態に合った健康食品を賢く利用しましょう。



今月も沢山の人が学習会に参加してくださいました。  
また来月もお会いしましょう！