



# 「特定保健用食品・機能性表示食品の理解と正しい利用法」 関連資料リスト

吹田市立図書館発行  
2023年11月

## ★特定保健用食品・機能性表示食品を知る

498.5//イラ	<a href="#">イラストでわかる!特定保健用食品と医薬品</a>	藤本浩毅／著 篠塚和正／著	文光堂 2016年
医薬品と健康食品の違い、特定保健用食品の基本的説明が載っています。更に、医薬品と併用する際の特定保健用食品の使用の注意点なども詳しく書かれています。			
498.5//キノ	<a href="#">機能性食品学</a>	今井伸二郎／著	コロナ社 2017年
機能性表示食品制度の基本と、疾患ごとにその疾患の予防を期待できる機能性食品を解説しています。予防医学の一つとして、これから機能性食品が重要となってくるでしょう。			
498.5//トク	<a href="#">特定保健用食品データブック</a>	国立健康・栄養 研究所／監修	南山堂 2008年
保健機能食品制度の説明のほか、「血糖値が気になり始めた方の食品」など、気になる症状別に食品リストが多数載っています。食品の成分も詳しく解説されています。			
498.5//ケン	<a href="#">健康食品入門</a>	唐木英明／著	日本食糧新聞社 2023年
健康食品の定義や特定保健用食品、機能性表示食品の解説が書かれています。「健康食品の安全性」や「健康食品の歴史」などから、情報の取捨選択の必要性がわかります。			
498.5//ケン	<a href="#">健康食品・サプリメント知りたいことガイドブック</a>	畝山智香子／著 大野智／著 千葉一敏／著、他	中央法規出版 2021年
Q&A方式で健康食品やサプリメントについて知りたい事がわかりやすく書かれています。特定保健用食品と機能性表示食品の違いなどのQ&Aもあります。			

## ★機能性表示食品の活用

491.35//ア ン	<a href="#">アンチエイジング診療23のエッセンス</a>	堀江重郎／編	医歯薬出版 2019年
機能性表示食品のアンチエイジングへの活用が載っています。血圧や血糖値、認知機能維持への作用がある機能性表示食品も書かれています。			
588.0//ヒツ	<a href="#">ヒットを育てる!食品の機能性マーケティング</a>	武田猛／[ほか] 著、藤田康人／ [ほか]著	日経BP社 2017年
経済的観点から見た健康食品について書かれています。今では誰もが知る有名な商品が、ヒットした背景なども載っています。			

## ★健康食品について更に知りたい方へ

492.3//セル	<a href="#">セルフメディケーション/一般用医薬品・漢方薬・保健機能食品</a>	乾賢一/監修	中山書店 2021年
セルフメディケーションとは、「軽度な体の不調は自分で手当てをすること」です。本書では医薬品や医薬部外品、漢方薬、保健機能食品について効能などが説明されており、健康のことについてより深く考えることができます。			
498.58//ケン	<a href="#">健康食品の基礎知識 新版 第2版</a>	芝紀代子/編著 金森きよ子/著 久保田亮/著、他	じほう 2020年
健康食品について図やグラフを用い、特に詳しく書かれています。「食品の安全と衛生」の章では食品添加物や食中毒なども書かれています。各章末に理解度確認問題があり、食品の勉強もできる本です。			
498.5//ケン	<a href="#">「健康食品」のことがよくわかる本</a>	畝山智香子/著	日本評論社 2016年
欧州などの海外と日本での医薬品と食品の違いや海外から入ってくる食品について気をつけることが載っています。健康食品による健康被害の事例も書かれています。			
R498.5//ケン	<a href="#">健康食品・サプリ&lt;成分&gt;のすべて</a>	日本医師会/総監修 日本歯科医師会/総監修 日本薬剤師会/総監修、 他	同文書院 2022年
健康食品やサプリの成分の概要、安全性、有効性、医薬品との相互作用、使用量の目安などが詳しく書かれています。医療従事者向けではありますが、それ以外の方も読みやすくなっています。			
498.5//ホン	<a href="#">本当に効く食とサプリ</a>	田中平三/監修 高橋英孝/監修	同文書院 2016年
人間から治す力を引き出すものの中で、化学的でない自然なものをナチュラルメディシンといいます。本書では、症状別のナチュラルメディシンの選び方や効き目で選ぶ食品やサプリが載っています。巻末に索引もあるので調べやすいです。			

## ★薬膳と漢方

490.9//キュ	<a href="#">急性疾患にすぐ効く“特選”漢方薬</a>	松田正/著、日 経メディカル/ 編集	日経BP 2023年
漢方薬には内服5分以内に薬効を認める漢方薬が複数あり、それ以外の漢方薬も内服開始3日以内には薬効を実感できることが多いこともあり、本書では「急性期にこそ漢方薬は有用である」としています。			
498.58//ケン	<a href="#">健康寿命を延ばすための薬食術</a>	池上文雄/著	主婦の友社 2019年
「食」には、病気にならないようにする、予防医学としての「食養」と病気の治療を目的とする「食療」とがあります。その中でも、私達の日々の食事は予防医学でもある「食養」であるでしょう。本書には病気と食材の関係や食材のチカラが詳しく書かれています。			
498.58//カラ	<a href="#">からだがよるこぶ野菜の事典と薬膳レシピ</a>	岡尾知子/著	法研 2023年
野菜のことをもっと知り、健康的な食生活を目指しませんか？野菜の写真と成分などの説明・保存方法・選び方・下ごしらえのポイントやレシピなどが載っていて、読物にもピッタリです。			