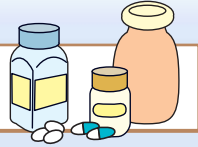


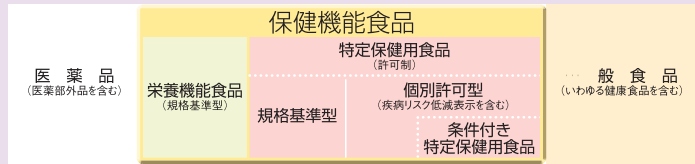
「健康食品」とは



「健康食品」という言葉は、法令などにより定められているものでなく、一般に、「健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの」を総称するものです。

健康食品には、実際に「健康の保持増進効果」があるかどうか確認されているものもあれば、そうでないものもあります。

このうち、国がその「健康の保持増進効果」を確認したものが「保健機能食品制度」で、保健機能食品には「特定保健用食品」と「栄養機能食品」があります。その他の健康食品には、「健康補助食品」「栄養補助食品」「栄養強化食品」「栄養調整食品」「健康飲料」「サプリメント」といったものがありますが、これらは、国がその効果を確認したものではありません。



「健康食品」を利用する際のポイント

▶ 健康食品を利用する前に

- 基本はバランスのとれた食生活、運動、休養です。
- 健康食品は医薬品ではなく、あくまで食品の一つです。特性を理解して、食品の選択肢の一つとして利用しましょう。
- その健康食品は本当に必要ですか？誇大広告に惑わされていませんか？
- 有効性よりもまず安全性が大切です。品質等に問題はありますか？
- 価格は類似製品と比較して適正ですか？高価だから効果があるとは限りません。



▶ 健康食品を利用する時は

- 病気の時は病院での治療が優先です。病気の方は医療関係者のアドバイスを受けて下さい。
- 全ての方に効果が期待できるわけではありません。過大な期待はしないでください。
- 「どのような健康食品を」「いつから」「どの位の量・頻度で」利用しているか、記録に残しておきましょう。後で思わぬ健康被害が発生したとき、医療機関での適切な治療、因果関係の証明の貴重な参考になります。
- 体調に異常を感じたときは、直ちに摂取を中止し、必要ならば医療機関で受診し、保健所にも相談して下さい。



※「健康食品」を摂取する場合、以下に該当する方は、かかりつけの医師や薬剤師、サプリメントアドバイザーなどと相談の上、十分に注意して使用されることをお勧めします。

- 医師による治療を受けているとき。
- 医薬品を服用しているとき。
- 複数の「健康食品」を併用しているとき。



独立行政法人 国立健康・栄養研究所ホームページ【健康食品の安全性・有効性情報】から抜粋



健康食品

「健康食品」の虚偽誇大広告にだまされない方法

「健康食品」の広告は世の中にあふれていて、広告が本当のことを言っているのか一見して判断することは難しいものです。しかし、以下のようなうたい文句にはだまされないようにしましょう。

「即効性」「万能」
「最高のダイエット食品」

過度の期待を思わせる書き方はまず疑いましょう。すべての人に効くものではありません。

「新しい科学的進歩」
「奇跡的な治療法」
「他にない」「秘密の成分」
「伝統医療」

まだ認められていない医薬品を含んでいる場合がありますので、思わぬ健康被害が出る場合があります。

「〇〇に効くと言われています」

伝聞調に書いて、健康の保持増進効果があることを強調し、又は暗示するものは、病気などを治すことができると間違えやすいため注意が必要です。

「ガンが治った」などの
治療、治癒に関する言及

健康食品は医薬品ではないので、こうした効果を信じてはいけません。病気になるたら、手遅れにならないよう、まずはかかりつけのお医者さんに診てもらいましょう。

「天然」
「食品だから安全」
「全く副作用がない」

天然、自然のものも体に悪いものを含む場合があります。天然だからといってすべて安全ではありません。健康食品には特定の成分を必要以上に濃縮しているものがあります。



驚くべき体験談、医師などの
専門家によるお墨付き

「症状などが良くなったのは健康食品のおかげ」と体験者がはっきりと書いていても、同時に行われたお医者さんの治療や日頃の生活の改善などによって良くなった可能性があるなど、はっきりしません。また、依頼を受けた業者と関係が深い専門家がいることもあるかもしれません。

「厚生労働省許可」
「厚生労働省承認済み」

「特定保健用食品」を除いて、厚生労働省が事前の許可、確認を行っている健康食品はありません。

ダイエットに効く〇〇茶
(特許番号××番)

「特許」を受けているからといって、必ずしもその効果が認められているわけではないことに注意してください。

〇〇を食べると、3日目位に湿疹が見られる場合がありますが、これは体内の古い毒素などが分解され、一時的に現れるものです。これは体質改善の効果の現れです。そのままお召し上がりください。



不快な症状を書くことにより、強く早い効果があるなどと間違えやすいため注意が必要です。