

食の安全に関する情報を食の安全情報通信員のみなさんを通じてお届けする情報紙です。

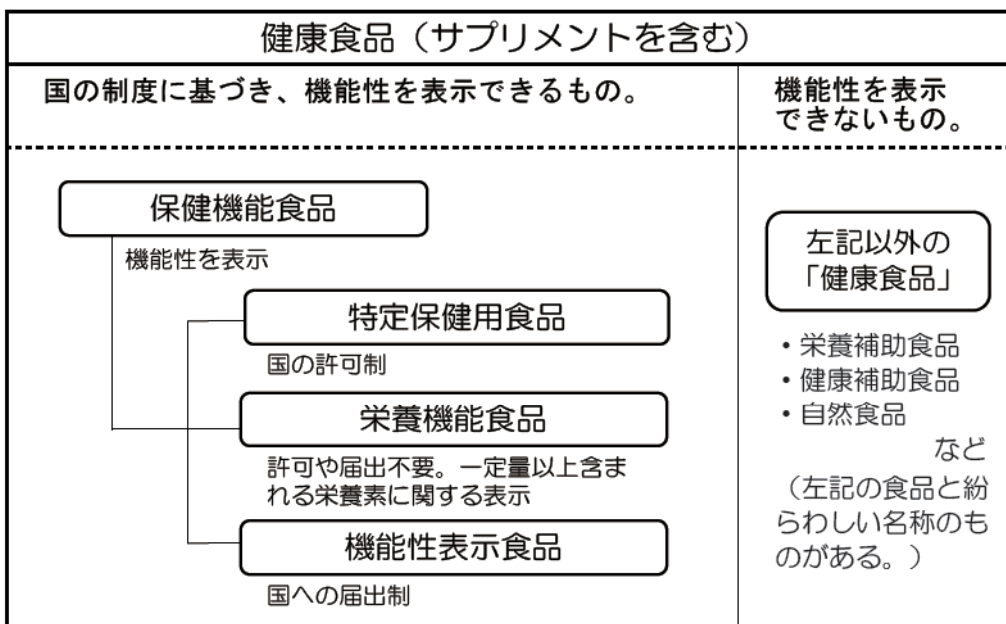
今回のテーマ 「健康食品」について安全な選択をするために

テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどを通じ、市場にはさまざまな「健康食品」が流通していますが、「健康食品」が原因で体調を崩す人もいます。

あふれる情報に振りまわされることなく、「健康食品」について安全な選択をするためには、どんなことに注意したらよいでしょうか。

■「健康食品」の分類

「健康食品」の分類には定まった法律上の定義はなく、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。その中には、国の制度に基づき、含有する成分の機能性を表示できるものと表示できないものがあります。



サプリメント…特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の食品。医薬品ではない。

■「健康食品」と上手に付き合うためのポイント

* 「健康食品」だからといって、安全とは限りません

健康被害のリスクはあらゆる食品にあります。「天然」、「ナチュラル」、「自然」のものが安全であるとは限りません。



* 多量に摂っても健康増進にはなりません

錠剤・カプセル・粉末・顆粒の形態のサプリメントは、容易に多量を摂ってしまいやすいのですが、成分が濃縮されているため、身近な「健康食品」であっても、摂り過ぎが原因で健康被害を起こすことがあります。



* 「健康食品」は医薬品ではありません

「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではありません。「健康食品」として販売されているものは食品であり、健康に対する効果や安全性が評価されていない可能性があります。



* 誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません

摂取する人によっても、安全性や効果も変わります。口コミや体験談、販売広告などの情報をうのみにせず、信頼のできる情報をもとに、今の自分にとって本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。





「健康食品」で病気を治すことはできますか？

「健康食品」は病気の治療には使えません。医薬品のような錠剤、カプセル状の形態をしていても、「健康食品」は食品です。



薬と併用しても大丈夫ですか？

薬と併用することで、薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあります。併用については、かかりつけの医師にご相談ください。



子どもにサプリメントを摂らせたいのですが、いいものはありますか？

「健康食品」は、健康な大人を対象としている食品です。子どもは、消化・吸収・代謝・排出機能も未熟であるため、「健康な成人」よりも摂った影響を受けやすく、原則として子どもにサプリメントを摂らせるべきではありません。



成分の安全性や有効性の情報はどこで調べられますか？

独立行政法人 国立健康・栄養研究所のホームページ※に、「健康食品」に関連する情報が掲載されています。自分で情報を確認して必要かどうかを判断しましょう。



「健康食品」を摂取して体調が悪くなった場合は、どうすればいいのでしょうか？

体調に異変が生じたら、すぐに摂取を中止し、医療機関へ相談してください。



「健康食品」と上手に付き合うために

- * 「バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な休養」が、健康の保持と増進の大原則です。
- * 「健康食品」の摂取にあたっては、使用上の注意をよく読み用法用量を守って正しくお使いください。

※独立行政法人国立健康・栄養研究所のホームページはこちらです。→ <https://hfnet.nih.gov.jp/>
 なお、「健康食品」に関する情報は、厚生労働省や食品安全委員会等のホームページからも入手できます。

健康食品 安全性 有効性 検索



食の安全情報通信員募集について(お願い)

県民の皆さんに、食に対する理解を深めていただくため、この「ぐんま食の安全情報」を身近な方々に配布していただく「食の安全情報通信員」を募集しています。お知り合いの方で、食の安全情報に興味のある方がいらっしゃいましたら、是非「食の安全情報通信員」の登録を御案内いただきますよう御協力をお願いいたします。



御意見・御感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
 群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
 TEL: 027-226-2424 FAX: 027-221-3292
 電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp