

保健機能食品を摂取する場合は、 宣伝文句やキャッチフレーズだけでなく、 商品の表示を確認しましょう。

栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品には、必ず次のことが表示されています。

正しく利用するために必要な内容ですので、必ず容器包装の表示を確認しましょう。

● 栄養成分の量及び熱量	食品に含まれるエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)やその他の栄養成分の量が表示されています。
● 1日当たりの摂取目安量	「1日当たり1粒」や「1日当たり1本」といった摂取目安量が表示されています。必ず確認し、1日の摂取目安量を守りましょう。
● 摂取の方法	「水に溶かしてお召し上がりください。」といった摂取の方法が表示されています。
● 摂取する上での注意事項	<ul style="list-style-type: none">・「多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。」・「一度に多量に摂りすぎると、おなかがゆるくなることがあります。1日の摂取量を守ってください。」 といった注意事項が表示されています。

保健機能食品は疾病に罹患していない人を対象とした食品です。

- 保健機能食品は医薬品ではありません。
- 医薬品を服用されている方は医師、薬剤師に相談しましょう。

- ・医師から医薬品を処方されている方は、自己判断で医薬品の服用を中断しないようにしましょう。
- ・また、医薬品との飲み合わせに注意を要するものもあるので、医師による治療を受けている方や疾病に罹患している方は、必ず医師に相談しましょう。また、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談しましょう。