

健康食品は、医薬品ではありません!

健康食品を利用する前にチェック!

(独立行政法人国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報より)

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。

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せんか?



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?



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。

健康食品を安全に利用するためのチェック!

- ① マスコミ等が取り上げる健康食品の情報は、研究結果の一部のみを紹介するなど、必ずしも正確ではなく、また過大評価していることが多いので注意が必要です。
- ② 錠剤やカプセル状の健康食品には、特定の成分が濃縮されて含まれていることがあり注意が必要です。
- ③ 「健康食品」は医薬品のように病気を治療するものではありません。病気で治療中の場合は、必ず医療従事者にお問い合わせ下さい。
- ④ 身体に異変を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関に受診してください。
- ⑤ なんといっても、健康づくりの基本は栄養バランスのとれた食事からです。必要な栄養成分は、毎日の食事から摂取しましょう。