

## 健康食品の正しい利用法

Q子：友だちに健康食品をすすめられました。みんな飲んでいるし、利用してみようかな？

博士：おいしい、そもそも健康食品とはどういうものか、Q子は知っているのかの～？

Q子：テレビやインターネットなどを見ていると、「身体によいもの」という感じがします。

博士：一般的に「健康食品」とは、健康に良いことをうたった食品全般のことをいうが、

同じような健康食品でも、国の制度に基づいて安全性や効果が確認されているものと、そうでないものがあるんじゃない。



博士。  
マイペース型。



Q子。助手。  
いつも前向き。

ネコ。  
しゃべれる。

## 健康食品の分類

### 特定保健用食品

表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可した食品。

### 栄養機能食品

科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品。国が定めた表現によって機能性を表示し、届出などは必要ない。

### 機能性表示食品

事業者の責任で科学的根拠に基づいた機能性を表示し、消費者庁に届け出られた食品。消費者庁長官の個別の許可を受けたものではない。

### 食品

#### 健康食品

#### 一般食品

#### 保健機能食品

(国の制度に基づき機能性等を表示)

特定保健用食品  
(通称 トクホ)



栄養機能食品(マークなし)

機能性表示食品(マークなし)

#### その他健康食品

(保健機能食品のような機能性等を表示できない)

- サプリメント
- 栄養補助食品
- 健康補助食品
- 自然食品 など

### 医薬品

医薬部外品を含む

※原則として医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。

Q子：健康食品といっても、「保健機能食品」と「その他の健康食品」に分けられるということなんですね。

博士：保健機能食品は国の制度に基づき、健康の維持や増進などに役立つことの機能性等を表示することができるが、その他の健康食品は、機能性等をパッケージに表示することはできないんじゃない。

## 健康食品を利用する前に

博士：健康食品を利用する前にまずは「本当に必要かどうか」を冷静に考えてみるのが大切じゃ。

Q子：特に身体に不調なところはないけど、野菜はあまり食べていないかな。。。

博士：健康の維持・増進の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、休養」じゃ！

安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは生活を見直してみることじゃ。

### 健康の保持・増進の基本



Q子：購入するときに、注意することはありますか？

博士：「その他の健康食品」の広告等は、機能性等の効果を暗示した魅力的なキャッチコピーや利用者の体験談、写真やイラストなど広告の全体的な印象により間接的にアピールしていることがある。しかし、そのような広告等に示されている効果や安全性は、必ずしも保証されているわけではないので、慎重に選ぶ必要があるんじゃない。

宣伝・広告は一部の効果などが強調されている場合があるんだニャ～。原材料表示(成分名)や含有量などパッケージの表示などもしっかり確認するんだニャ～。



# 健康食品のポイント

「食品」  
であっても  
安全とは  
限りません

「天然」「自然」のものが安全である  
とは限りません。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。



「海外製品」  
に注意

過去に健康被害を生じたほとんどが  
「海外からの輸入品」(錠剤・  
カプセル状の食品)です。



「健康食品」  
は医薬品では  
ありません

健康食品は**病気の治療には使えません**。  
健康食品はそもそも病気の治療に向け  
たものではなく、多くの場合が  
「健康な成人」を対象にしています。

あなたに  
良いとは  
限りません

情報が確かなものであるかを見極めて、  
摂取するかどうかの判断が必要です。  
自分自身で製品中に含まれている成分  
の安全性等の情報を調べてみましょう。

薬と併用  
しない

薬の作用を邪魔する成分をとることになる  
場合があります。薬と併用する場合は、  
自己判断せず、医師、薬剤師  
など専門家に相談しましょう。



多量に摂ると  
健康を害する  
リスクが  
高まります

錠剤・カプセル状・顆粒等の形態は、  
通常の食品よりも容易に多量を摂って  
しまいやすいので注意が必要です。



いくつもの  
製品を同時  
に摂取しない

一度にいろいろな種類の健康食品を  
摂取することは、健康被害の可能性を  
高め、被害の原因究明も困難にします。

体調不良は  
良くなる  
過程では  
ありません

体調が悪くなるのはその健康食品が  
合っていない証拠です。アレルギーなど  
が出ている場合もあります。

健康食品による被害には「健康被害」だけでなく、  
「経済的被害」もあります。  
高価＝効果があるとは限りません。



医薬品のように病気を治す効果をうたっているような  
製品の中には、医薬品成分が違法に入っている事  
があるんだニャ～。食品とは思えないほど効果が強い製品  
には、注意が必要だニャ～。



Q子：魅力的なキャッチコピーだと効果があるように思って飛びついてしまいそうですが、落ち着いて考え、情報を集めることが大切そうですね。

博士：インターネットなどには、不確定、不正確な情報が掲載されている場合もあるんじゃない。

信頼できる情報源として、国立健康・栄養研究所のウェブサイトに「健康食品」の安全性・有効性情報データベースがある。関心のある成分について、人に対する安全性や有効性に関する情報が確認できるんじゃないぞ。

博士：お薬手帳のように、健康食品の利用状況を記録し、自分自身で体調によい効果があるかどうかを把握すること、体調に異変を感じたらすぐに使用を中止するということが大切じゃ。

Q子：私は、まずは運動不足を解消することが先ですね。

博士：Q子は、食べ過ぎにも注意じゃぞ。



自分の生活を見直し、自分に合った健康食品を  
上手に選んで、食生活や生活習慣が改善に  
向かうような使い方をすることだニャ～。



国立健康・栄養研究所の  
ウェブサイト

健康食品の安全性・有効性情報

検索

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。  
生活衛生課メール：[c11222@pref.gifu.lg.jp](mailto:c11222@pref.gifu.lg.jp) Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただき  
ありがとうございました。

