

## 健康食品を正しく活用しよう！②

Q子：そういえば、お正月におじいちゃんに会った時に、サプリメントと薬を一緒に飲んでいただけれど、薬と一緒に健康食品をとっても大丈夫なのかな？

博士：薬と一緒に健康食品を使うと、医薬品が効きにくくなったり、副作用が出やすくなったりする場合があるんじゃない。今日は健康食品を選ぶ際の留意点や選ぶための情報源を確認していこうかな～。

Q子：しっかり覚えて、おじいちゃんに教えてあげないと！

Q子。助手。  
いつも前向き。



博士。  
マイペース型。



ネコ。  
しゃべれる。



### 健康食品を選ぶ際の留意点

参考：消費者庁ホームページ

Q子：おじいちゃんとはしか、記憶力の維持に効果があるサプリメントを飲んでいたような…

博士：青魚に含まれるDHAという脂肪酸が入っているサプリメントかな～。

Q子：パッケージにも青魚に含まれる成分と書いてありました！青魚は食品として食べているし、安全ですね！

博士：Q子、天然や自然由来だから安全とは言い切れないぞ！

Q子：えーそんな！どうして、安全とは言い切れないんですか？

博士：食品として食べられているものでも、一般的ではない食べ方をしたり、特定の成分だけ取り過ぎたりすると、これまでの食経験では分からなかった身体に悪い影響が出る可能性があるんじゃない。

Q子：じゃあ、体験談がインターネットや広告に載っているものを使用しようかな？

博士：トクホなど保健機能食品以外の「その他健康食品」には、パッケージに機能性等の表示ができないため、「利用者の体験談」などを使って宣伝されている製品があるが、それが信用できるものとは限らないから注意が必要じゃよ～。



専門家の研究結果で効果をアピールしている製品もあるニャ。専門家が行っている有効性の試験は特定の条件下で行われており、人が食べたときに必ずしも、誰でも同じ効果が出るとは限らないニャー。



### 正しく選ぶための情報源

出典：消費者庁ホームページ

Q子：健康食品を利用したい時はどうしたらいいんだろう…インターネットの情報も信用できなくなってきました。

博士：Q子、保健機能食品は覚えているかな？

Q子：トクホが該当していて、機能性を表示できる食品ですよね？

博士：そうじゃ！トクホ（特定保健用食品）、栄養機能食品、機能性表示食品の3種類は、国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあるから、選ぶ際の目安となるぞ！

Q子：分かりました～！じゃあ、食べ過ぎてしまった時に、脂肪の吸収を抑えるトクホのお茶を飲むのはOK？

博士：良いぞ～！他に、製品中の成分の安全性、有効性を調べたい時は、厚生労働省の「統合医療情報発信サイト（通称：eJIM）」や国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の「健康食品の安全性・有効性情報（通称：HFNet）」を活用すると良いぞ！

Q子：へえ～。おじいちゃんが飲んでいただサプリメントの成分を調べてみようかな！



厚生労働省：eJIMはこちら↓

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所サイト↓

HFNet

検索



# 健康食品を利用する時の確認したいポイント

博士：健康食品を利用するときに確認したいポイントは以下の7つじゃ！

1

錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりがちです。味・香り・容積が備わった通常の食品形状の製品の方が、過剰摂取になりにくいです。



2

広告のキャッチコピーや利用者の体験談でなく、自分自身で製品中に含まれている成分の安全性と有効性に関する情報を調べてみましょう。



3

友人・知人から得た情報は、その情報源をたどって、販売業者の宣伝にすぎない内容ではないか、正確な情報かを確認しましょう。



4

製品の品質等を確認するための、製品中の個別成分の含有量、製造者や問い合わせ先が明記してあることを確認しましょう。



5

思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。



6

自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。



7

高価な製品ほど効果があるとは限りません。同様の製品と比べてみましょう。



Q子：7つのポイントを確認して、健康食品を利用しようっと！そういえば、さっき「糖や脂肪の吸収を抑える」と書いてある機能性表示食品のチョコを買ったんだっ！こんないいチョコは無いのでたくさん食べちゃお～！

博士：Q子ちょっと待った！商品のパッケージに一日当たりの摂取目安量や摂取方法、摂取する上での注意事項があるからちゃんと守らなくちゃいかんぞ～。

Q子：はい。5枚が目安と書いてあるので、5枚までで我慢します…

他には「食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。」と書いてありますよ！

博士：よく見つけたの～。健康食品を補助的に使用するのはいいが、まずは食事のバランスが大切じゃ。

Q子：わかりました～！さっそく今日の昼食は主食・主菜・副菜が揃うように、選んでみようかな♪



## △インターネット通販による違法健康食品

インターネットの普及により、国内外から健康食品を手軽に入手できるようになりましたが、「手に取って製品を見ることができない」、「表示されている詳細な点を確認できない」、「対面で質問できない」などの欠点があり、購入前に製品の品質を十分に確認することができません。

違法な健康食品（医薬品成分などが添加された「無承認無許可医薬品」）として公表された製品の入手経路は、その大半がインターネットによるものです。

あまりよく分からない製品を品質の確認ができないままインターネットで購入することについては慎重な検討が必要です。

