

「健康食品」について

今回、「健康食品」※を摂るかどうかを判断するときに、知っておいていただきたいことを紹介します。

※ここでいう、「健康食品」とは「健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品」としています。

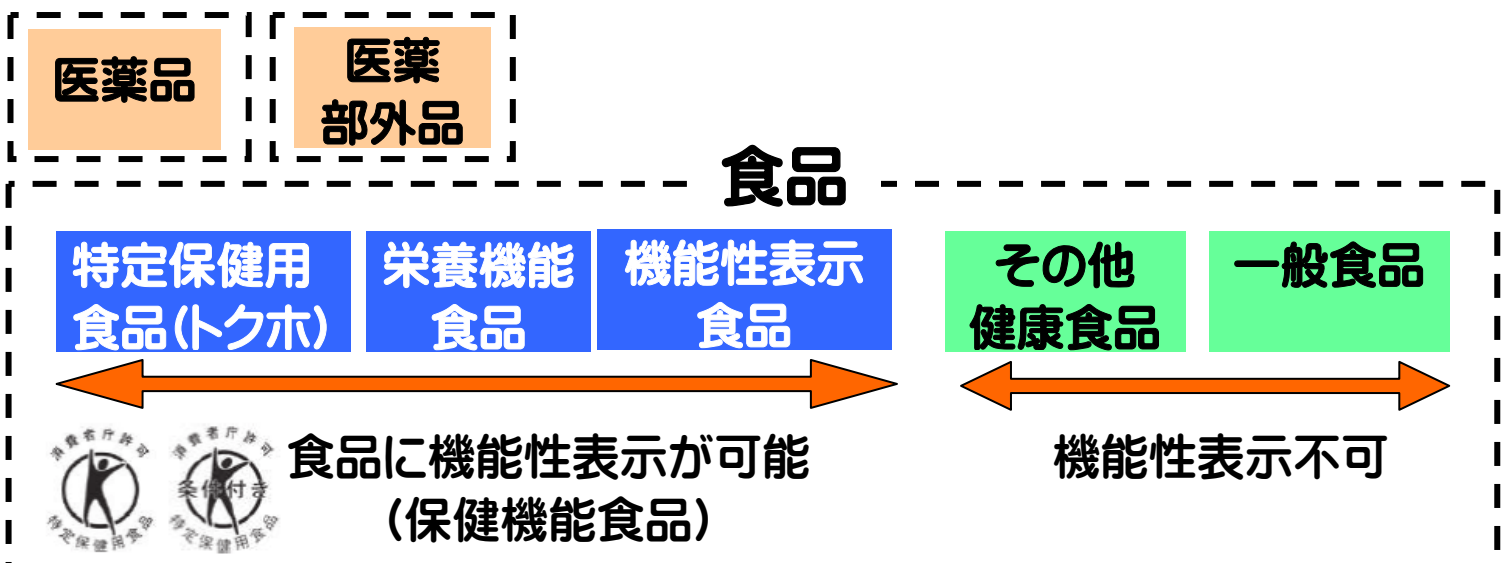
そのため、法令で規定されている特別保健用食品(トクホ)、栄養機能食品、機能性表示食品からそれ以外の食品まで幅広く対象にしています。



機能性が表示されている食品を購入する際は、**キャッチコピーだけでなく、食品表示の確認を！**

機能性が表示されている食品のパッケージ上の記載内容

- ①トクホ、栄養機能食品又は機能性表示である旨
- ②機能性の内容
- ③一日当たりの摂取目安量
- ④摂取する上での注意事項



多様な食品からなる、バランスのとれた食生活は、栄養面からも食品の安全性からも、健康を維持するための基本です。

「健康食品」に関するQ & A



Q&A 錠剤やカプセルなどの形をした「健康食品」は、薬のような効果がありますか？

- 錠剤やカプセルなど医薬品と似た形をしていても、「健康食品」は医薬品ではありません。
- 求められる品質の管理は医薬品と全く違いますので、同じ名前の商品でも同じように作用するという保証はありません。

Q&A ビタミンやミネラルなどの必須栄養素のサプリメントは、利用した方がよいですか？

- 通常の食事をしている人が、微量栄養素の補給をサプリメントに依存する必要性を示す結果は、今のところありません。
- 微量栄養素の摂取不足を心配される場合も、自己判断での補給には注意が必要です。
- サプリメントからビタミンやミネラルを摂る際は、専門家（医師、薬剤師、管理栄養士など）に相談してみましょう。

「健康食品」は、多くの人で実施された長期間の科学的研究が少なく、安全性や有効性が確立しているとはいえません。「健康食品」を利用するかどうかはご自身の判断です。

信頼できる情報を基にご自身の健康に役立つ選択ができれば良いですね。