

静岡県からのお知らせ

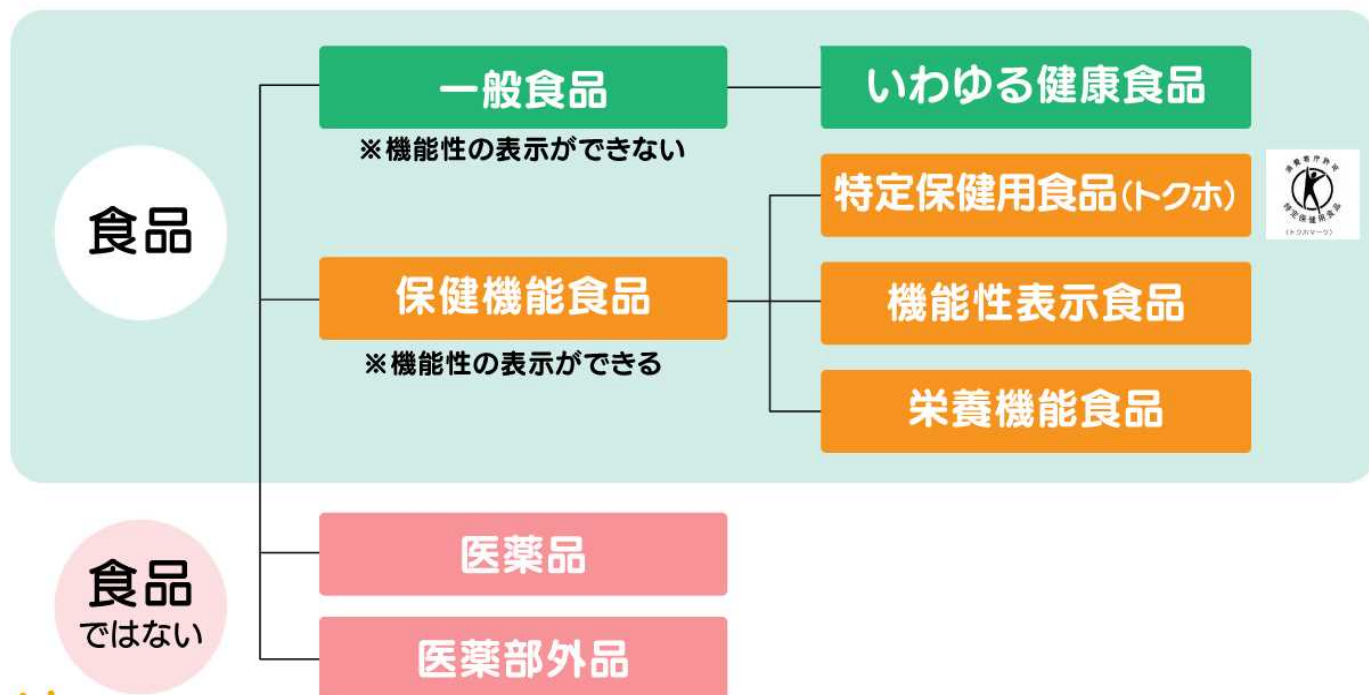


健康食品について

今回、「健康食品」※を利用す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定保健用食品(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。



「健康食品」は、多くの人を長期間追跡した科学研究が少なく、
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!





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!



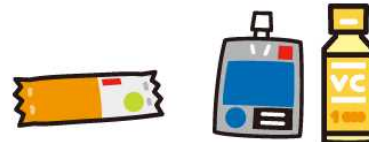
保健機能食品には、必ず次のことが表示されています

- 栄養成分の量及び熱量
- 1日当たりの摂取目安量
- 摂取の方法
- 摂取する上での注意事項

健康食品のポイント



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・粉末・顆粒の形態のサプリメントは、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。



ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。

現在の日本では、通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題となることはまれで、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところありません。健全な食生活が健康の基本です。



「健康食品」は医薬品ではありません。

病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から換えることは危険です。



誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。

摂取する人によって、安全性や効果も変わります。口コミや体験談、販売広告などの情報を鵜呑みにせず、信頼のできる情報をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。

