

健康食品摂取の注意点は？

【質問】健康診断で血圧と血糖値がやや高いとの結果でした。薬をのむほどではなく、食事と運動療法で経過をみることにになりましたが、それだけでは不安なので健康食品を取りたいと思います。その際の注意点についてアドバイスをお願いします。

(主婦)

医療制度



誇大広告、副作用に注意

【答】健康食品とは、

「保健用食品」「栄養機能食品」「その他の食品」

の三つに分けられています。前の二つは国が許可した健康食品で、健康保持増強効果が確認されています。また効能や成分が表示されており、特定保健用食品には許可マークが付けられています。

健康食品です。

健康食品は病気を治す薬ではありません。医薬品と併用すると、医薬品の効果を強めたり弱めたりすることがあるので、

「特定保健用食品」

必ず主治医に相談してください。複数の健康食品を併用したり、過剰に取ると副作用が出ることもあるので、用量を守ることが必要です。また、有害な医薬品が含まれてい

る意識も高まっております。健康食品に対する関心も高まっています。ある調査によると、健康食品を常用している人は三割にも達するとされています。

健康食品には病気を予防したり、健康を保つ効果があります。健康食品のみで一日に必要なすべての栄養素をバランスよく取ることができません。健康はバランスの取れた正しい食生活により保たれますので、まず一日の食生活や運動を見直すことが基本です。その上で足りない栄養素を補充するために用いるのが

健康食品です。健康食品は病気を治す薬ではありません。医薬品と併用すると、医薬品の効果を強めたり弱めたりすることがあるので、

「特定保健用食品」

必ず主治医に相談してください。複数の健康食品を併用したり、過剰に取ると副作用が出ることもあるので、用量を守ることが必要です。また、有害な医薬品が含まれてい

る意識も高まっております。健康食品に対する関心も高まっています。ある調査によると、健康食品を常用している人は三割にも達するとされています。

健康食品には病気を予防したり、健康を保つ効果があります。健康食品のみで一日に必要なすべての栄養素をバランスよく取ることができません。健康はバランスの取れた正しい食生活により保たれますので、まず一日の食生活や運動を見直すことが基本です。その上で足りない栄養素を補充するために用いるのが

健康食品です。健康食品は病気を治す薬ではありません。医薬品と併用すると、医薬品の効果を強めたり弱めたりすることがあるので、

「特定保健用食品」

必ず主治医に相談してください。複数の健康食品を併用したり、過剰に取ると副作用が出ることもあるので、用量を守ることが必要です。また、有害な医薬品が含まれてい

た分類法があり、「特定

保健用食品」「栄養機能食品」「その他の食品」

の三つに分けられています。前の二つは国が許可した健康食品で、健康保持増強効果が確認されています。また効能や成分が表示されており、特定保健用食品には許可マークが付けられています。

健康食品です。

健康食品は病気を治す薬ではありません。医薬品と併用すると、医薬品の効果を強めたり弱めたりすることがあるので、

「特定保健用食品」

必ず主治医に相談してください。複数の健康食品を併用したり、過剰に取ると副作用が出ることもあるので、用量を守ることが必要です。また、有害な医薬品が含まれてい

(県医師会)

安全一応で許可国

るものがあるので、思わぬ副作用が出ることもあります。

安全と思われる健康食品を選ぶためには、次の点にご注意ください。

①誇大広告にだまされない。「速効性、万能」「がんが治った」など治療、治癒に関する言及や

「天然」「食品だから安全」といったうたい文句、

体験談、医師のお墨付き、

いずれにも科学的根拠はありません②特定保健用食品や栄養機能食品は一

応の安全が国から認められて

ています③成分表示のないものは、メーカーに

成分や副作用情報を探ねる④主治医や薬剤師、管理

栄養士に相談する一以上です。

(県医師会)