

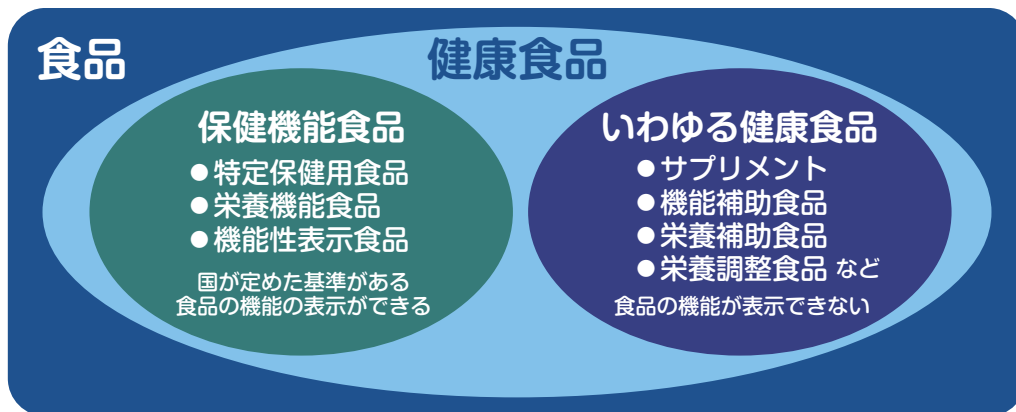
健康食品を上手に使う

～健康食品を味方にする3つのポイント～

私たちの身の回りには、さまざまな健康食品があります。「健康のために何か始めたい」そんなときに手に取ったことがあるかもしれません。健康食品は、手軽に利用でき、健康づくりをサポートする心強い存在です。ただし、賢く利用するためには、選び方や使い方が大切です。ここでは、健康食品を味方にするためのポイントを紹介します。

ポイント1 健康食品は「食品」です

健康食品は、錠剤やカプセルの形であっても医薬品ではなく食品です。健康食品を利用していても、食事の偏りや運動不足を補えるわけではありません。健康づくりの基本は、バランスのよい食事と適度な運動です。まずは普段の生活習慣を見直し、その上で必要に応じて健康食品を活用しましょう。



ポイント2 表示を確認して選ぶ

健康食品を選ぶ際は、広告や体験談だけを信じるのではなく、表示内容を確認しましょう。機能性の表示が認められている食品には、特定保健用食品（トクホ）や栄養機能食品、機能性表示食品があります。製品の特徴や表示を確認し、自分に合ったものを選びましょう。

食品の表示や情報を確認しましょう



●原材料名
●摂取する上での注意
●摂取方法
●機能性の表示

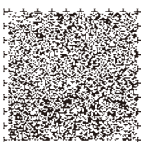
本品は〇〇を含むため、××の方に適しています。

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
熱量	〇 kcal
たんぱく質	〇 g
炭水化物	〇 g
脂質	〇 g
食塩相当量	〇 g
成分〇〇	×× mg

キャッチコピー

ポイント3 正しく利用する

健康食品は「たくさん摂ればよい」というものではありません。利用する際は、表示されている摂取目安量を守りましょう。また、病気の治療中や薬を服用している方は、医師や薬剤師などに相談してから利用することが大切です。利用後に体調の変化を感じた場合は、使用を中止し、必要に応じて医療機関へ相談しましょう。



まとめ

- ✓ 健康食品は健康づくりの主役ではなくサポーター
- ✓ 毎日の食事や運動が基本
- ✓ 必要に応じて上手に活用する