

健康食品と上手に付き合うために

健康食品とは、一般的に、健康に良いことをうたった食品全般のことをいいます。本来、**健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」**ですが、健康意識の高まりから多くの健康食品が販売されています。今回は、健康食品と上手に付き合うためのポイントを紹介します。

健康食品の分類

健康食品は、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示できる「**保健機能食品**」と、それ以外の「**その他健康食品**」に分けることができます。

なお、**健康食品は、医薬品ではないため、「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。**

疾病等を持っていて、治療中の方や体に不調を感じている方は、健康食品を利用する前に、必ずかかりつけ医やかかりつけ薬局に相談してください。



出典：消費者庁「健康食品Q&A」

保健機能食品には、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」、「機能性表示食品」の3種類があります。

特定保健用食品	栄養機能食品	機能性表示食品
<ul style="list-style-type: none"> 国による個別許可 科学的根拠に基づき、機能性を表示 <p>特定保健用食品にはマークがあります</p> <p>機能性等の表示例： 〇〇が含まれ、おなかの調子を整えます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 栄養成分（ビタミンなど）を一定の基準量を含む食品。（届出等不要） 国が定めた定型文で栄養成分の機能を表示 <p>機能性等の表示例： ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 事業者責任で表示（国への届出制） 科学的根拠に基づき、機能性を表示 ※届出情報は消費者庁ウェブサイトで公表 <p>機能性等の表示例： △△が含まれ、〇〇の機能があります。</p>

その他健康食品は、保健機能食品のような機能性等を表示できません。

健康食品の利用にあたって

健康食品は、「食品」であり、病気や体の不調を治すものではありません。また、一般に馴染みの薄い素材が使われている、特定の成分が濃縮されているなど、一般の食品のように食経験を参考にできない場合がありますので、**安全性について慎重に考える必要があります。**



健康食品を利用するときに確認したいポイント

- 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ほうが、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** 自己の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。

出典：消費者庁「健康食品」のウェブサイト

健康の維持・増進のためには、「主食、主菜、副菜を基本とするバランスのよい食事」が重要です。「健康食品」は、あくまで食生活における補助的なものと考えましょう。



詳しい情報はこちら

● 食品安全委員会

健康食品に関する情報



● 国立健康・栄養研究所

健康食品の安全性・有効性情報



● 健康安全研究センター

健康食品ナビ



● 厚生労働省

健康食品のウェブサイト



● 消費者庁

健康食品のウェブサイト

