

健康食品や サプリメントを 摂りすぎていませんか？

1日3食、
バランスのよい食事
が大切です。



- あなたは、「健康食品」やサプリメントを摂っていませんか？
- 「健康食品」やサプリメントには、摂りすぎや、服用している医薬品との間で、思わぬ健康被害が発生することもあります。体に不調を感じたら、すぐに、かかりつけ医に相談を！
- 医師に、「健康食品」やサプリメントを摂っていることを必ず伝えましょう！

日本医師会では、全国の会員医師の協力の下、「健康食品安全情報システム」事業を実施しています。

<http://www.med.or.jp/people/info/knkshoku/>