

健康ぷらざ

No.421

企画:日本医師会

健康食品とおつきあい

正しい知識を身につけて

健康食品やサプリメントは、文字通り、健康に対して特別な期待をする「食品」です。

医師から処方される薬とは違い、ドラッグストアなど身近な生活環境で購入できます。

特定の成分が錠剤やカプセルのかたちで手軽に補給しやすい、

あるいは、薬をのむほどではないと自ら判断したり、

疲れを回復させたいなどと考えて、利用する人も

少なからずみられます。

一方で、健康被害も報告されていますので、

イラストにあるように、正しい知識を

身につけていただきたいと思います。

健康で日々を過ごすためには、

まずは、十分な睡眠や栄養バランスのよい三度の食事など、

規則正しい生活が欠かせません。

健康食品を利用されている人は、医師にかかった時に、

必ずその商品名などをきちんと伝えてください。

また、思わぬ不調の原因が健康食品だった、ということもありえます。

何か気になる症状があれば、気軽にかかりつけ医に相談してください。

食品だからといって
摂り過ぎない!

食品

医薬品



健康食品は薬の
代わりではない。
過度な期待は
禁物!

効果を示す表現は、
法律で認められていない!

病院では、摂取
している健康食品
を申告しよう!

表示以外の
成分は入ってない?

科学的な
裏付けは?

添加物などは
入ってない?

特に注意が
必要!

医師が処方する薬と、健康食品の
成分の相性が悪い場合がある