



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

健康食品

健康の保持増進に役立つ食品として販売されているものを総称して「健康食品」と呼んでいます。よくに明確な定義や規定があるわけではありません。しかし、健康食品の中でも国が制度を作って保健効果や健康効果などの表示を許可したものが、「特別用途食品」「特定保健用食品」「栄養機能食品」がそれに該当します。それ以外の健康食品は、「体脂肪がつきにくい」「おなかの調子を整える」などといった身体の構造や機能に影響するような表示をすることは認められていません。

健康食品はあくまで食品であって、お薬のように病気や体の不調を治すものではありません。健康食品は、治療を必要としない方が補助的に利用するものなので、お薬による治療を受けておられる方は、健康食品の効果を期待して治療を中断

しないでください。また、お薬と健康食品を一緒に取ると、お薬の効果が弱くなったり、副作用が出たりすることがあるので、お薬を服用されている方が健康食品を利用する場合には、医師や薬剤師に相談してください。

では安全に健康食品を利用するにはどうすればいいのでしょうか？その答えは、本当に必要なかを考えることです。たとえば、足りない栄養素を補給するのであれば、普段の食事で補給できないか考えてみてください。健康の増進を目的とするのであれば、テレビや雑誌などで紹介された情報が本当に正しいのかを考えてください。「専門家や有名人が勧めている」とか、「効果があつた体験談がある」だけでは、本当に自分にも効果があるかどうかはわかりません。そのうえで、必要だと思いう健康食品は製品をよく選んでから利用してください。

製品を選ぶ際には、製品の表示

をよく確認してください。製造者や販売者の名前、原材料名、お客様相談窓口などの連絡先、栄養成分などの量、適切な摂取方法と摂取量、注意点など必要な情報が記載されているか確認してください。また、食品だから安心とか、天然成分や自然成分だから安全というわけではありません。天然成分などでもアレルギーや肝障害を起こすものはたくさんあるので注意が必要です。もし、健康食品を利用して体調不良を感じたら、医療機関を受診してください。その際に健康食品のパッケージを持って行くといでしょう。

健康が気になり始めたときに、生活習慣を改善するひとつのきっかけとして健康食品を賢く選んで上手に利用してください。

