



# 健康食品を利用するときの注意点



健康への関心が高まり、市場には様々な「健康食品」があふれています。その一方で、健康食品が原因で体調を崩す事例なども出てきています。健康食品を理解し、利用する際に注意すべきポイントをおさえましょう。



## 「健康食品」とは

「健康食品」には、実は法律上の定義はありません。「健康の保持増進に役立つ食品」として販売・利用されるもの全般を指して「健康食品」と呼んでいるのです。

このうち、国が定めた安全性と効果に関する基準等を満たしたものとして機能性（「おなかの調子を整える」など）が表示されている食品を「保健機能食品」といい、「機能性表示食品」「栄養機能食品」「特定保健用食品（トクホ）」があります。



### 特定保健用食品（トクホ）

科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。

表示されている効果や安全性については製品ごとに国が個別の審査・許可を行っています。



トクホには必ずマークが表示されています

### 栄養機能食品

1日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。国の定めた基準を満たしていれば、届出等をしなくても国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

### 機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。

販売前に安全性や機能性の根拠等を国へ届け出ますが、個別の許可を受けたものではありません。

## 健康食品を使用するときの注意点

このように、「健康食品」といっても国で個別に審査を受けたものから国の基準に基づいていないものまで様々なものがあるため、選ぶ際や利用する際には十分に注意する必要があります。

### 薬のような使い方をしない

錠剤やカプセル状の健康食品はその見た目から薬と同じように感じてしまいますが、**健康食品と薬は全くの別物**です。健康食品で病気が治ると思い病院へ行かず**治療が遅れてしまったり**、飲んでいる薬との相互作用で**病状が悪化してしまったりする危険性**もあります。



### 薬と併用しない

「薬と健康食品を一緒に摂れば病気が早く良くなる！」と考えてしまう方も少なくありません。しかし、健康食品の成分と薬の組み合わせによっては**薬の効果が弱まる・副作用が強くなる**等の事例も多数報告されています。**薬を飲んでいる時は健康食品の摂取は避けるか、使用する前に医師・薬剤師に相談**しましょう。



### 過信しすぎない

例えば、トクホで許可されている「体脂肪がつきにくい油」は、**「いくら食べても体脂肪がつかない油」という意味ではありません**。料理に使う油をトクホに変えることで、通常の油に比べて体脂肪がつきにくいという効果は期待できますが、「油をトクホに変えたので揚げ物を好きなだけ食べられる」という勘違いをしないように注意しましょう。



### 摂取目安や注意事項を守る

「健康食品は食品だからいくら摂取しても良い」ということはありません。**過剰に摂取することで健康被害を受ける場合があります**。特に、手軽に大量摂取できてしまう錠剤やカプセルは注意が必要です。

### 体験談を完全には信用しない

体験談は、科学的な根拠のない「利用者の感想」です。宣伝のために**都合の良い内容のみ編集して掲載**されている場合があります。

## 健康づくりの基本は「食事」「運動」「休養」

健康の維持・増進の基本はあくまで「**バランスの良い食事**」「**適度な運動**」「**十分な休養**」です。

通常の食事をバランスよく摂っていれば栄養がそれほど不足することはありません。健康食品を利用する前に、「本当に自分にとって必要なものなのか？」一度考えてください。

安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事・運動・休養の質を高めるための補助的なものとして上手に活用しましょう。

