

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。



- 「健康食品」やサプリメントは、摂り過ぎや、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、かかりつけの医師にご相談を！
- 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/>