

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

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!

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



表示以外の成分は入ってない?

科学的な裏付けは?