

## 健康食品・サプリメントの正しい利用法

講師:管理栄養士

### 分類

**医薬品** 製品の品質、有効性・安全性の科学的根拠、利用環境が保障されている  
**食品**

○特定保健用食品：

健康の増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、効果や安全性について審査を行い、食品ごとに許可した食品

○栄養機能食品：

12種類のビタミンと5種類のミネラルの含有量が基準を満たしている食品

○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

○一般食品：健康食品の多くはこれに分類される



### 健康食品利用の注意点

**健康食品による健康被害**

○医薬品との相互作用

食品と薬の組み合わせによって薬の作用を強めたり弱めたりすることがある

○アレルギー体質の人の利用

薬のように体質に合ったものを処方してもらえないため

○過剰摂取

摂りすぎると良くない栄養素もある

○粗悪製品の利用



### まとめ

**健康食品のデメリットも理解しましょう**

○さまざまな健康被害も報告されています

**健康の保持・増進の基本は『栄養バランスのとれた食事、適度な運動、休養』**

○自身の生活を見直し、その健康食品が本当に必要か冷静に考えることが大切です

**健康食品を利用する場合**

○食品の一つであると認識し、補助的に利用しましょう

○医薬品との併用は避けましょう

○利用状況の記録をとり、体調に異変を感じたらすぐに摂取を中断しましょう