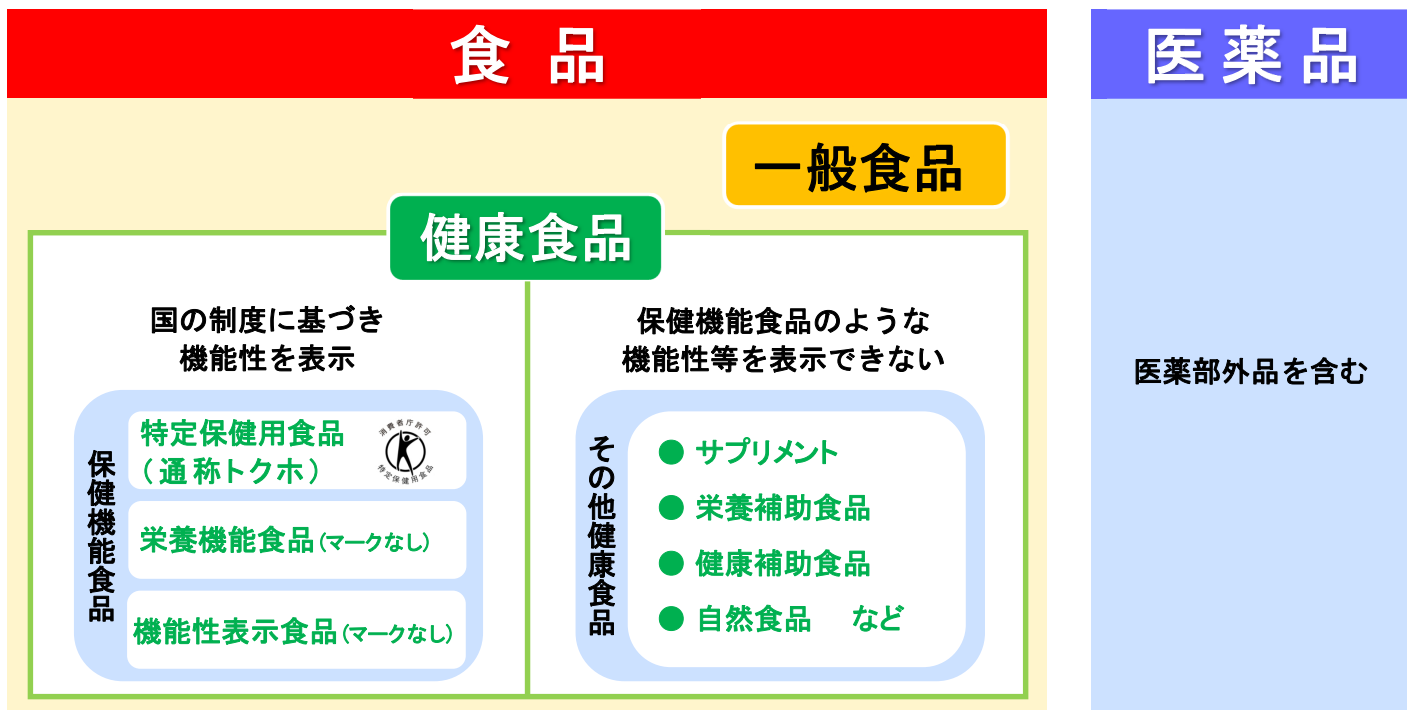


## 健康食品について正しく理解しましょう!

テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで毎日見かける健康食品。市場にはさまざまな健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調を崩す事例なども出てきており、注意が必要です。あふれる情報にまどわされず、健康食品について正しく理解しましょう。

### 健康食品とは

私たちが口からとるものは、「食品」と「医薬品」（医薬部外品を含む）に分けられます。健康食品は、「食品」に分類され、「健康に良いことをうたった食品全般」のことをいいます。健康食品のうち「保健機能食品」は、国の制度に基づき機能性を表示できるものであり、それ以外の「その他健康食品」は、機能性等を表示することはできません。



### 特定保健用食品

出典：消費者庁「健康食品Q&A」

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国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。特定保健用食品には、必ずマークが表示されます。

### 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。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などしなくても、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、安全性及び機能の根拠に関する情報などが消費者庁長官に届出されたものです（許可を受けたものではありません）。



## 健康食品Q&A



健康食品で病気を治すことはできますか？

「健康食品」は医薬品ではありません。病気を治す効果、防ぐ効果はありません。



宣伝や広告にある効果は信用できますか？

宣伝や広告は一部の効果が強調されている場合があります。自分でも製品中に含まれる成分の安全性・有効性を確認することが大切です。

参考：国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報  
<http://hfnet.nibiohn.go.jp/>



効果が無い場合は、たくさん使用すれば効果がでますか？

健康食品には摂取目安量があります。自己判断で指定の量以上を飲むと、健康被害を受ける場合がありますので、表示を見て目安量を守りましょう。



薬を飲んでいますが、健康食品と一緒に使うと効果がありますか？

医薬品との飲み合わせに注意を要するものもあります。医薬品を服用していて、健康食品を併用したい場合には必ず医師・薬剤師に相談しましょう。



健康食品を上手に使うためにはどうすればいいの？

バランスのとれた食事と運動、休養が健康維持の基本です。健康食品で問題を解決するのではなく、あくまでも補助的な食品の一つであると考え、食事、運動、休養の質を高めていく意識を持つことが重要です。

## インターネット通販による違法な健康食品に注意！

近年、インターネットの普及により、国内外から健康食品を手軽に入手できるようになりました。

一方で、インターネットでは以下の欠点があり、**購入前に製品の品質を十分に確認できません。**

**違法な健康食品（無承認無許可医薬品）として公表された製品の大半はインターネット通販によるものです。**

- ・ 手に取って製品を見ることができない
- ・ 表示されている詳細な点を確認できない
- ・ 対面で質問ができない



健康食品をインターネットで購入する際は、製造者や品質の確認を行うなど慎重に検討しましょう！



ご意見・ご感想  
お問い合わせは  
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1  
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室  
TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426  
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp  
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。  
(<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)