はじめに

テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで毎日目にする健康食品。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。あふれる情報にふりまわされず、健康食品について正しく理解できるよう、このパンフレットを参考に、冷静に考えてみてください。

飛びつく前に、よく考えよう！

天然・自然の素材だから安全・安心！

「天然・自然」が安全の理由にはなりません（13ページ）

体験談がこんなにたくさん！

その体験談は「ホント」かな？（14ページ）

有効成分が入っているから効果がある製品？

「成分の情報」と「製品の情報」はまったく別のものです（15ページ）

健康食品で病気が治る！

病気の人が健康食品を利用するにはリスクがあります（13ページ）

「専門家」「有名人」が言っているから安心！

専門家「ひとりだけ」の情報はあてになりません（14ページ）

動物実験で効果を実証

動物実験の結果を単純にヒトに当てはめることはできません（15ページ）