

いわゆる「健康食品」に関する メッセージ

2015年12月

食品安全委員会（いわゆる「健康食品」の検討に
関するワーキンググループ）

もくじ

I. はじめに

II. 用語の定義

III. 「健康食品」についての 19 のメッセージ

1. 食品としての安全性についてのメッセージ (①～③)

- ① 「食品」でも安全とは限りません。
- ② 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけません。
- ③ 同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は正確にはわかっていません。

2. 「健康食品」としての安全性についてのメッセージ (④～⑨)

- ④ 「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません。
- ⑤ 「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させますが、科学的には「安全」を意味するものではありません。
- ⑥ 「健康食品」として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意してください。
- ⑦ 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意してください。
- ⑧ ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意してください。
- ⑨ 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではありません。

3. 「健康食品」を摂る人と摂る目的についてのメッセージ (⑩～⑬)

- ⑩ 「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることには注意が必要です。
- ⑪ 病気の人が摂るとかえって病状を悪化させる「健康食品」があります。
- ⑫ 治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて摂ることについて医師・薬剤師のアドバイスを受けてください。
- ⑬ 「健康食品」は薬の代わりにはならないので医薬品の服用を止めてはいけません。

- ⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。
- ⑮ 「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はありません。

4. 「健康食品」の情報についてのメッセージ (⑯)

- ⑯ 知っていると思っている健康情報は、本当に（科学的に）正しいものですか。情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうかが判断してください。

5. 「健康食品」の摂取についてのメッセージ (⑰～⑲)

- ⑰ 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。
- ⑱ 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録してください。
- ⑲ 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止し、因果関係を考えてください。

IV. 「健康食品」について安全な選択をするために（まとめ）

- 健康の保持・増進の基本は、健全な食生活、適度な運動、休養・睡眠です。
- 「健康食品」を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要か考えてください。その際に、信頼できる（科学的根拠のある）情報を入手するように努めることが、自身の健康を守るために大切です。
- 「健康食品」を購入/摂る場合は、このメッセージで述べられている点に注意して、選択をすることが必要です。
- 増量することは健康被害をもたらすリスクを高めます。たとえ効果が実感できなくても、増量してはいけません。
- 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなった場合は、すぐに摂るのをやめてください。

I. はじめに

このメッセージを出すにあたっての経緯と目的

「健康食品」とは

「健康食品」という言葉で認識される対象は人によって様々です。医薬品と似た錠剤やカプセルなどの形態のいわゆるサプリメントから、飲料やお菓子、はては野菜などの食材まで多岐にわたります。「健康食品」という用語は、法令上通常の食品として取り扱われるものと、法令上で特定保健用食品（トクホ）等として取り扱われるものとを併せて認識されることが多いようです。

今回のメッセージでは、「健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られたりしている食品」を「健康食品」とし、体重を減らす目的の「健康食品」や法令で規定されている保健機能食品（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）等まで幅広く対象にしました。

種々のアンケート調査によると、国民の半数程度が「健康食品」を摂っていると回答しています。そして、「健康食品」に何を期待しているかは、様々なようです。「健康食品」を摂る、摂らないは個人の価値判断によっています。

しかし、「健康食品」のために健康被害が出てしまった場合は、何のために特別に心を配り費用をかけて「健康食品」を摂ったのかわかりません。「健康食品」に限らず食品には、どのような形態のものであっても多かれ少なかれ健康被害を起こす可能性（リスク）があります。しかし、「健康食品」では、その食品中に害を及ぼすものが入っているような場合はもちろんのこと、摂る量や摂り方に問題がある場合にも健康被害が起こるので、特別の注意が必要です。

また、一般に人の体の中における代謝（吸収から排泄に至るまでの化学的な反応）は複雑で、一つの物質を摂った場合の生体反応も様々です。そして、良い効果が強いほど、悪い影響も起こりやすいものです。「健康に良い」と言われているものが、全ての人にとって良いわけではなく、ある人には安全で役に立つものが、別の人にはむしろ害になるということもあります。さらに以前は効果があると言われていた食品や成分が、研究の進展により、期待とは逆の悪影響があることがわかることもしばしばあります。

したがって、個々の消費者が「健康食品」を摂ることを考えるにあたっては、それによる健康被害をできるだけ避けるために、「健康食品」の特性や基本的な事項について知っておく必要があります。

この「メッセージ」は、「健康食品」による、避けることのできる健康被害を防止することを目的として、「健康食品」を摂るかどうかを判断するときに考えるべき基本事項を19項目にまとめて提示しました。また「健康食品」による健康被害が疑われるときの考え方なども含めて、取りまとめました。

II. 用語の定義

ここでいう食品の「安全」とは、その食品を摂ることで栄養成分や体の機能を調節する成分を過剰に摂ってしまったり、図らずもそれら以外の含有成分による良くない影響を受けたりして体調をくずしたり、病気になったりすることが「起こらない」ことです。

また、ここでの、「わかっている」とは、科学的な方法で検討して明確になっていること、「わかっていない」とは、科学的な方法では明確になっていないことを意味します。

「科学的な方法で検討して明確になっていること」とは、「健康食品」の有効性を例にとれば、動物ではなく、妥当な人数の人を対象として、適切な試験が行われていること、複数の研究機関により客観的に評価されている（論文の公表など）ことなどで、効果があったという体験談や一研究者の学会発表だけでは「科学的に確か」とは言えません。

III. 「健康食品」についての 19 のメッセージ

1. 食品としての安全性についてのメッセージ (①～③)

① 「食品」でも安全とは限りません。

すべての「健康食品」について、通常の商品と同様に健康へのリスクがないとは言えません。実際に「健康食品」によると思われる体調不良を経験している人がいます。また、体質によってアレルギーを起こすものもあります。

② 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけません。

通常の食事で摂っている「通常の商品」も、摂りすぎれば健康に良くない影響が出ます。しかし、通常の商品は、たとえ有害な物質を含む食品であっても、長年習慣としてきた方法で常識的な量を食べている範囲では健康被害を起こすことはほとんどありません。このことが長年にわたる試行錯誤の歴史を経て経験的にわかっているため、我々は通常の商品が危ないと感じることがないのです。

「健康食品」も過剰に摂れば良くない影響が出ます。その上、「健康食品」の多くは、特定の成分の含有量を増やすなどして、通常の商品に増した健康増進効果をうたうもののため、食品として長年摂られて来た経験（食経験と言います）が乏しいものもあり、どの程度の量なら問題が起きないかなどわからないことが多いのが現状です。

実際によく摂られている「健康食品」でも健康被害が起きた事例が少なからずあります（例：ウコンによる肝障害、キャンドルブッシュによる下痢・腹痛）。

③ 同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は正確にはわかっていません。

日常摂っている「通常の食品」や食品成分でも、同じものを長期間毎日摂り続けたときの安全性がわかっているものはほとんどありません。

これは、「健康食品」についても同じです。毎日同じ「健康食品」を長く摂り続けて安全かどうかはわかっていないものがほとんどです。

知見が得られている稀な事例として身近なビタミン・ミネラルがあります。例えば、β-カロテンは、がんや心筋梗塞などの心血管疾患の予防の効果があるといわれてきましたが、長期研究では、期待とは逆に、喫煙者の肺がんリスクを上げると報告されています。

2. 「健康食品」としての安全性についてのメッセージ（④～⑨）

④ 「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません。

健康に良いと思われている「健康食品」も食品の一つで、安全性や有効性の評価はされていないものがほとんどです*。また、長年摂られて来た経験（食経験）が少ないものもあります。

※安全性や有効性が評価されているのは特定保健用食品など一部のみです。
これらについてもある決まった量と摂り方と期間など、限られた条件のなかで効果と安全性が評価されているに過ぎません。

「健康食品」の中には、有害な成分を含んでいるなどして健康被害を起こす例もみられます。店頭で販売されているからといって安全とは限りません。また、多くの人には安全であっても、一部の人に健康被害を起こす場合があります（例：肝臓疾患がある人でのウコンによる肝障害）。

⑤ 「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させますが、科学的には「安全」を意味するものではありません。

「天然なので安心」といったうたい文句で販売されている食品がありますが、人工的につくられたものに比べ天然物由来の食品の方がより安全とはいえません。そもそも天然の毒物もたくさんあります。また、「健康食品」に用いられている植物について、適切な原材料管理がされておらず重金属が過剰に含有されていた例や、よく似てはいるが別の種の植物が使われて、表示とは異なる成分が含まれていた例があります。

⑥ 「健康食品」として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意してください。

「健康食品」として販売されているものの中には医薬品成分やそれに似た成分を違法に添加しているものがあります。これらは「無承認無許可医薬品」と言われ、行政による取り締まりの対象になりますが、一見「健康食品」のように販売されていることがあるため、知らずに摂った人が健康被害を起こす事例も発生しています。

⑦ 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意してください。

通常の食品として摂る場合には、摂れる量に自ずと限度があります。しかし、粉末にした形態、特定成分を抽出あるいは濃縮してカプセルや錠剤にした形態（サプリメント）では、特定の成分を多量に摂ることも容易です。特に注意が必要です。健康に良いのだからたくさん摂ればもっと良い効果が得られるだろうと、今までの食経験を越えた量を摂る過剰摂取の事例が見られます。

⑧ ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意してください。

ビタミンやミネラル（「微量栄養素」と言います）のサプリメントもいろいろと販売されていますが、現在の日本人が通常の食事をしていて欠乏症を起こすビタミンやミネラルはあまりありません。つまり、通常の食事をしている限り、ビタミンやミネラルを食事以外からサプリメントによって摂る必要性を示すデータは今のところありません。「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会報告書」では、ビタミンやミネラルの「過剰摂取の回避」について、通常の一般的な食品から摂ることによって過剰症が起こることはないとしています。しかし、特にサプリメントからの過剰摂取を防止するため、「耐容上限量」が設けられています。特に必要量と過剰量との差が少ないセレンや鉄などの微量ミネラル、ビタミンA、ビタミンDなどの体内に蓄積しやすい脂溶性ビタミンなどは過剰にならないように注意が必要です。

厚生労働省による国民健康・栄養調査における「栄養素摂取量」と「日本人の食事摂取基準（2015年版）」に示されている「推定平均必要量」を、性・年齢層別に比較した場合、カルシウムや鉄など一部のミネラルやビタミンにおいては、摂取不足が懸念される人が相当数存在するように見えます。しかし、栄養素の必要量には個人差があることや、自分で食事からの栄養素摂取量を知ることも難しいので、個人が自己判断でサプリメントからミネラルを大量に補給することは過剰摂取につながる可能性があ

ります。サプリメントからビタミンやミネラルを補給する場合は、これらに対する知識を有する専門家（医師、薬剤師、管理栄養士、アドバイザースタッフ*等）のアドバイスを受けるなど、注意深く、必要性を判断してください。

ちなみに、以前の研究では、先進国でもビタミンやミネラルの補給が有用だという結果が出ていましたが、最近十数年間に実施された同様の研究では、先進国では有用だという結果が得られにくくなっています。これは、食料が十分に供給されているため、よほどの偏食をしない限りビタミンやミネラルの欠乏状態が起きないからだと考えられています。個々の食生活の違いにより、食事以外からもビタミンやミネラルを摂る必要があるかどうかが変わります。

※アドバイザースタッフとは、厚生労働省が公表した「保健機能食品等に係るアドバイザースタッフの養成に関する基本的考え方について」の内容に基づき、民間団体により養成されている、「健康食品」の持つ成分の機能、その必要性、使用目的、活用方法等について理解し、正しく情報を提供できる身近な助言者のことです。

⑨ 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではありません。

錠剤やカプセル形態のものは外見上医薬品と誤認されることが多いようです。しかし、箱やビンの中の個々の錠剤やカプセルが医薬品と同じようでも、成分が一定量に調整されていない製品がある可能性があります。また、消化管の中で確実に溶けて、吸収されるように作られていないと思われる製品があったり、不純物（重金属など）が多量に含まれている製品があるなど、製造管理に問題がある事例があります。

「健康食品」の製造管理は、医薬品と違って品質管理が法の規制の対象にならず、製造者の自主性に任せられていることにご留意ください。

錠剤・カプセル形態の「健康食品」には、現在、事業者が自主的に GMP*など品質管理を行うことが推奨されています。製品についている GMP マークは、品質を判断する上で参考にすることができます。

※GMP とは、Good Manufacturing Practice（適正製造規範）の略で、原材料の受け入れから製造、出荷まで全ての過程において、製品が「安全」に作られ、安全性の観点から「一定の品質」が保たれるようにするための製造工程管理基準のことです。

3. 「健康食品」を摂る人と摂る目的についてのメッセージ (⑩～⑬)

- ⑩ 「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることには注意が必要です。

「健康食品」は、多くの場合が治療の必要がない疾病予備軍を含めた「健康な成人」を対象としたものがほとんどです。摂る「目安量」が書いてある場合も、多くは健康な成人を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦（胎児）、病気の人などは代謝機能が低下していたり十分になかったりするので、同じ量でも影響を受けやすい状態です。このような方々は、安易に「健康食品」を摂らないようにしてください。特定保健用食品では、健康な人で安全性試験を行っていますが、高齢者、子ども、妊婦、病気の人での安全性は調べていません。

- ⑪ 病気の人が摂るとかえって病状を悪化させる「健康食品」があります。

健康な人には問題がないものであっても病気の人が摂ると良くない「健康食品」もあります。自己判断で摂ってはいけません。特に肝臓や腎臓は物質の代謝に重要な役割を担っていますので、これらに疾患のある方は、注意が必要です。病気治療中の方が「健康食品」を摂る場合は、必ず医師・薬剤師に相談してください。

- ⑫ 治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて摂ることについて医師・薬剤師のアドバイスを受けてください。

病気で医薬品を処方されている場合、「健康食品」を併用すると相互作用で薬の効果が弱くなったり、逆に効果が強く出すぎて有害作用が出たりする事例があります。特に、複数の医薬品を服用している場合には、「健康食品」との相互作用が現れる可能性が増加します。「健康食品」と医薬品を同時に摂っていると、有害な作用が現れたときにその原因を特定することが難しくなります。自己判断で摂らず、必ず医師・薬剤師に相談してください。

- ⑬ 「健康食品」は薬の代わりにはならないので医薬品の服用を止めてはいけません。

「健康食品」は医薬品ではありません。

医薬品に似た作用があるとされる「健康食品」をその医薬品を止めて代わりに摂っても医薬品のような効果は期待できません。医薬品の服用を中止すると病気の進行（悪化）につながる恐れがあります。安全性や有効

性が評価されている特定保健用食品も、病気でない方の健康増進を目的としており、病気を治療するものではありません。

病気の人が「健康食品」を摂っていることを医療関係者に伝えずにいると、適正な治療が出来なくなることもあります。病気治療中の方は、原則的に、健康食品を摂らないようにし、どうしても摂る場合は医師・薬剤師に相談してからにしてください。

⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。

体重を減らす効果をうたう食品（いわゆるダイエット用食品）は、人の安全性が実証されているものはほとんどありません。「運動や食事制限なしに痩せられる」といった類のうたい文句には注意が必要で、多くは効果もないと思われれます。食べて痩せる食品は栄養状態を低下させる有害物といえます。仮に何らかの効果がある場合は、その作用の仕組みを考えれば、安全性におけるリスクが高いと考えられます。なかには医薬品成分やそれに類似した成分、規制対象となる成分が含まれているものもあり、重篤な肝障害に至った例や死亡した例もあります。また、筋肉増強効果をうたった食品でも死亡事例が起きています。医薬品成分が添加された製品は、「無承認無許可医薬品」（⑥参照）であり、行政による取り締まりの対象になりますが、ネット上の販売が多く、一見「健康食品」のように販売されていることがあります。これらの食品を摂ることには注意が必要ですし、ましてや多量に摂ったり、体調が悪くなっても我慢して無理に続けたりしてはいけません。

⑮ 「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はありません。

「健康寿命が延伸できる」ことを科学的に実証することは難しく、食品のみならず医薬品を含めても、そのような効果を示している研究はほとんどありません。

また、効果があると期待されているものもその後長期間の観察では効果がないことが確認されたり、逆に別の良くない影響がわかったりすることがしばしばあります。

4. 「健康食品」の情報についてのメッセージ ⑯

⑯ 知っていると思っている健康情報は、本当に（科学的に）正しいのですか。情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうか判断してください。

体験談は、安全性・有効性を示す根拠にはなりません。効いたと言う事例がたくさん挙げられていても「安全・有効であることがわかった」とは言えません。また、特定の研究者だけが主張している場合には、必ずしも安全性・有効性の証拠にはなりません。さらに、動物と人とは、「健康食品」の成分の消化吸収や代謝、体のつくりなどが違い、反応のしかたが異なるため、動物実験で有効であったとの結果をそのまま人に当てはめることはできません。安全で適切な「健康食品」を選択するためには、人での適切な試験が行われているか、複数の研究による客観的な評価がなされているかなどを確認することが必要です。

たとえ、多くの人に効果があると言われている「健康食品」でも、誰がどのような目的で、どれだけの量をどれだけの期間に摂るかによって、製品の安全性や有効性は変わります。「健康食品」は消費者が自ら判断して摂るか否かを決めるものです。そのため、安全性を確保するためには、摂取してはいけない場合（肝機能や腎機能が低下しているなどの病歴・健康状態、その成分に対するアレルギーを有するなど）や、過剰摂取したときに想定される健康被害（症状）、医薬品との相互作用などについて、消費者自身があらかじめ情報を入手して知っておくことが重要です。

そして情報は、信頼できる情報源から得ることが大切です。例えば、食品安全委員会や厚生労働省では、「健康食品」の健康被害に関する情報をインターネットで提供しています。また、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の『「健康食品」の安全性・有効性情報』では、「健康食品」が関連した健康被害の防止のため、「健康食品」の基礎的な知識や安全性情報を掲載しています。

5. 「健康食品」の摂取についてのメッセージ（⑰～⑲）

⑰ 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。

以上のように、「健康食品」は安全性、品質、有効性などいずれの点でもわかっていないまま販売されているものが少なくありません。「健康食品」を摂るかどうかを決めることは、そういったわからないことが多い中での選択と言えます。効果についての情報だけではなく、健康被害についての情報も得て、自分の状況をよく考えた上で選択することが大切です。

⑱ 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録してください。

「健康食品」を摂っているときには自分の体調によく気をつけてください。

健康食品を安全に摂る上で、どの製品をどれだけの量、どのような方法で摂り、その時の体調はどうであったかというメモを作成することが有用です(表参照)。「体調が良い」という記載が並べば自分に合った製品であると判断できます。「体調は変わらない」という記載が並べば、継続して摂るか否かを再度検討するきっかけになります。

「健康食品」が原因と疑われる健康被害が起こっても、摂取した製品や摂取状況などの具体的な内容がわからない場合が多く、医薬品などよりも被害の状況が明らかになるのが遅れる傾向にあります。摂取内容や体調などをメモしておく、摂るのを中止する判断や医療機関などで因果関係を推定してもらうのに役に立ちます。

記録する内容は、**1**いつ、**2**どの製品を、**3**どれだけ摂ったか、**4**その際の体調はどうだったかです。「健康食品」を摂る前と取った後での変化が、摂り続けてよいか、摂るのをやめるべきかの判断材料になります。

表 健康食品を摂る際のメモの例

年月日	製品名 A (企業名)	製品名 B (企業名)	体調や気になる事項、医薬品の併用 状況
○年○月×日	2粒×1回	摂らず	体調が良い。医薬品 C を併用
○年○月△日	摂らず	1粒×3回	体調は変わらない
○年○月□日	2粒×1回	1粒×3回	発疹がでた

1いつ

2どの製品を
3どれだけ摂ったか

4その際の体調はどうだったか

⑱ 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止し、因果関係を考えてください。

自分の体調変化に注意し、体調が悪くなったときは、摂るのを中止してください。

「健康食品」の健康被害は、いくつかの問題が重なって起きることがあるため、これまで体調が悪くならず食べ続けていた「健康食品」でも体調が悪化する要因となることがあります。

体調悪化の原因が「健康食品」そのものによるかどうかは、「健康食品」を摂り始めた後から起こったか、摂るのをやめると和らいだか、などを考えるとある程度判断ができます。「健康食品」で健康を害していないかをセルフチェックしてください。

このように考えても判断できない場合などは「健康食品」に対する知識を有する専門家（医師・薬剤師・管理栄養士・アドバイザースタッフ等）に相談してください。

IV. 「健康食品」について安全な選択をするために（まとめ）

- 健康の保持・増進の基本は、健全な食生活、適度な運動、休養・睡眠です。
- 「健康食品」を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要か考えてください。その際に、信頼できる（科学的根拠のある）情報を入手するように努めることが、自身の健康を守るために大切です。
- 「健康食品」を購入／摂る場合は、このメッセージで述べられている点に注意して、選択をすることが必要です。
- 増量することは健康被害をもたらすリスクを高めます。たとえ効果が実感できなくても、増量してはいけません。
- 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなった場合は、すぐに摂るのをやめてください。

報告書との対応表

① 「食品」でも安全とは限りません。	10ページ～ 6 (1) 食品としての安全性
② 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけません。	10ページ～ 6 (1) 食品としての安全性
③ 同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は正確にはわかっていません。	10ページ～ 6 (1) 食品としての安全性
④ 「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません。	12ページ～ 6 (2) 1) ①成分
⑤ 「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させますが、科学的には「安全」を意味するものではありません。	12ページ～ 6 (2) 1) ①成分
⑥ 「健康食品」として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意してください。	13ページ～ 6 (2) 1) ①成分
⑦ 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意してください。	14ページ～ 6 (2) 1) ②形態
⑧ ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意してください。	14ページ～ 6 (2) 1) ②形態
⑨ 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではありません。	18ページ～ 6 (2) 1) ③品質
⑩ 「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることには注意が必要です。	21ページ～ 6 (2) 2) ②摂取者の状態と、利用目的
⑪ 病気の人が摂るとかえって病状を悪化させる「健康食品」があります。	22ページ～ 6 (2) 2) ②摂取者の状態と、利用目的
⑫ 治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて摂ることについて医師・薬剤師のアドバイスを受けてください。	22ページ～ 6 (2) 2) ②摂取者の状態と、利用目的
⑬ 「健康食品」は薬の代りにはならないので医薬品の服用を止めてはいけません。	23ページ～ 6 (2) 2) ②摂取者の状態と、利用目的
⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。	23ページ～ 6 (2) 2) ②摂取者の状態と、利用目的
⑮ 「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はありません。	24ページ～ 6 (2) 2) ②摂取者の状態と、利用目的
⑯ 知っていると思っている健康情報は、本当に（科学的に）正しいものですか。情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうかが判断してください。	25ページ～ 6 (2) 3) ①安全性・有効性に関する不確かな情報の氾濫と信頼できる情報の不足
⑰ 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。	26ページ～ 6 (2) 3) ①安全性・有効性に関する不確かな情報の氾濫と信頼できる情報の不足
⑱ 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録してください。	27ページ～ 6 (2) 3) ①安全性・有効性に関する不確かな情報の氾濫と信頼できる情報の不足
⑲ 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止し、因果関係を考えてください。	28ページ～ 6 (2) 3) ①安全性・有効性に関する不確かな情報の氾濫と信頼できる情報の不足