

# も く じ

## はじめに

2

## 選択編 健康食品を選ぶ前に

3

- 健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」考えてみましょう ..... 3
- 「保健機能食品」制度と健康食品 ..... 4
- 気をつけたい表示内容・・・成分名・含有量・問い合わせ先 ..... 5
- 違法品への注意方法・・・「海外製品」「個人輸入」に注意 ..... 6

## 使用編 健康食品を使う前に

7

- 薬のような使い方をしない ..... 7
- アレルギーに注意する ..... 7
- 薬と併用しない ..... 8
- 健康食品に添加されている成分と医薬品の相互作用が想定される主な事例 ..... 8
- いくつもの製品を同時に摂取しない ..... 10
- たくさん摂ればよいというものではない ..... 10
- 使っていても、良い実感がないときは…？ ..... 11
- 健康に結びつく健康食品の使い方とは…？ ..... 11
- ふだんからメモをとり、体調に異常が生じたら摂取中止、保健所へ ..... 12

## 情報編 健康食品情報の冷静な受け止め方 Q & A

13

- Q1 天然・自然のものなら安心？ ..... 13
- Q2 健康食品で病気が治るのですか？ ..... 13
- Q3 「専門家・研究者」「有名人」が推薦しているものは？ ..... 14
- Q4 体験談がたくさん寄せられている製品なので私も使ってみたい。 ..... 14
- Q5 細胞や動物の実験で証明された効果なら期待できる？ ..... 15
- Q6 有効成分が入っている製品なら効きますか？ ..... 15
- Q7 有効成分が凝縮されているとよく効きそうですが…。 ..... 16
- Q8 子どもや高齢者は食事から栄養素がうまく摂れないので健康食品を使うほうがよい？ ..... 17
- Q9 一時的に体調が悪くなるのは効果のある証拠と考えてよい？ ..... 18
- Q10 「年をとると××が減る、だからこれを摂るべき」と言われました。本当ですか？ ..... 18
- 情報編まとめ ..... 19
- 信頼できる健康食品情報源（公的機関等） ..... 19

## おわりに

健康増進の一番の基本は 栄養・運動・休養 です ..... 20