

健康ぷらざ

No.421

企画:日本医師会

健康食品とおつきあい

正しい知識を身につけて

健康食品やサプリメントは、文字通り、健康に対して特別な期待をする「食品」です。医師から処方される薬とは違い、ドラッグストアなど身近な生活環境で購入できます。

特定の成分が錠剤やカプセルのかたちで手軽に補給しやすい、あるいは、薬をのむほどではないと自ら判断したり、疲れを回復させたいなどと考えて、利用する人も少なからずみられます。

一方で、健康被害も報告されていますので、イラストにあるように、正しい知識を身につけていただきたいと思います。

健康で日々を過ごすためには、

まずは、十分な睡眠や栄養バランスのよい三度の食事など、規則正しい生活が欠かせません。

健康食品を利用されている人は、医師にかかった時に、必ずその商品名などをきちんと伝えてください。

また、思わぬ不調の原因が健康食品だった、ということもあります。何か気になる症状があれば、気軽にかかりつけ医に相談してください。

食品だからといって
摂り過ぎない!

食品

医薬品



健康食品は薬の
代わりではない。
過度な期待は
禁物!

効果を示す表現は、
法律で認められていない!



病院では、摂取
している健康食品
を申告しよう!



医師が処方する薬と、健康食品の
成分の相性が悪い場合がある

表示以外の
成分は入ってない?



科学的な
裏付けは?



特に注意が
必要!

指導:日本医師会 常任理事 石川 広己

協賛:



エーザイ株式会社

ホームページアドレス

<http://www.eisai.co.jp/>