

健康食品とは 健康に良いことをうたった食品全般のことです 利用する前に知っておきたいポイント

健康食品で病気が治る？

病気を治す薬ではありません

特定の成分が濃縮・強化されている錠剤・カプセル・粉末などの健康食品は、過剰摂取になりがちです。表示を見て摂取目安量や注意事項を守りましょう。

健康食品は安全ですか？

安全とは限りません

保健機能食品以外の「その他の健康食品」の多くは、有効性の確認がほとんどされていません。

薬と一緒に使うと効果がある？

健康食品と医薬品を併用すると、医薬品が効きにくくなったり、副作用が出やすくなったりする場合があります

必ず医師、薬剤師に相談してください。

体験談など信用できる？

「有名人愛用」
「病気が治った」
「特許取得」
「〇〇医師推薦」など

どれも信用できるとは限りません

痩せるために利用できる？

健康食品だけで安全に楽に痩せることはありません

一時的に体重が減少する効果が強い製品には下剤や肝機能障害を起こすような医薬成分が違法に入っている悪質なものもあります。

インターネット通販で健康食品を注文する際は注意が必要です！

▶違法な健康食品に注意！

個人輸入する海外のサプリメントなどの中には、粗悪品や偽造品が確認されています。

海外製の強壮やダイエットをうたうサプリメントに医薬品成分が含まれ健康被害が発生しています。



▶「初回お試し」定期購入に注意！

「お得だと思い注文したら、解約するまで継続する契約だった」という相談が増えています。

アドバイス

通信販売はクーリング・オフできません。ネット通販は申し込み前の「最終確認画面」で解約や返品可否、契約内容などを確認し最終確認画面はスクリーンショットで保存しましょう。



「健康食品」の成分の効果や有害な作用について調べる情報源として

国立研究開発法人「医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所」ウェブサイト
「健康食品の安全性・有効性情報データベース」

参考 消費者庁ウェブサイト「健康食品」「健康食品Q&A」、内閣府食品安全委員会ウェブサイト「いわゆる健康食品について」「健康食品についての19のメッセージ」、国民生活センター「くらしの豆知識」、厚生労働省「クスリサプリメントなどその個人輸入ちょっと待って！」など