

健康食品との上手な付き合い方



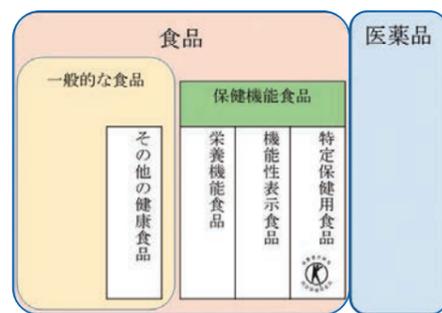
健康食品は身近な存在となっています。「健康維持に役立つ」「やせる」など、魅力的な言葉とともにサプリメントが並んでいるとつい惹かれてしまうものです。しかし、正しく理解して使わないと健康を損なったり病気の発見が遅れるおそれもあります。

健康食品とは？

飲料やサプリメントなど、健康をサポートすることを強調し、パッケージなどに表示している食品全般のことを言います。医薬品ではなく病気に人に向けたものではないため、病気を改善したり治療したりすることはできません。

この中で国が制度化している「保健機能食品」と、その他の健康食品があります。

保健機能食品には3つの種類があり、以下のいずれかの名称と機能の説明がパッケージに表示されています。



● 特定保健用食品 (通称トクホ)

健康食品の中で唯一、製品ごとに安全であること・健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて審査され、消費者庁長官が認可した食品です。

● 栄養機能食品

特定の栄養成分を一定の基準量含む食品で、国が定めた表現によって機能性(栄養成分の働き)が表示されています。サプリメントの多くはここか、「その他の健康食品」に分類されます。

● 機能性表示食品

安全性や機能性の根拠となる情報などが消費者庁長官へ届け出られた食品です。ただし消費者庁長官の認可はなく、事業者(製造メーカーなど)の責任で表示しています。

その他の健康食品

事業者が各々の言葉で健康をサポートすることを強調表示している一般的な食品ですが、国の審査や届け出、認可はありません。例えばよく聞く「健康補助食品」「栄養補助食品」「自然食品」などは効果や安全性が国によって調べられているというわけではないのです。

注意したいポイント

- 医薬品の代わりではありません。また薬と併用することで薬の効果が下がる可能性があります。薬を飲んでいる方は自己判断で健康食品を併用することは避けましょう。不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談してください。
- 食品だからと言って目安量以上に食べないでください。食品も過剰摂取すれば有害作用が生じます。
- 過去に健康被害を生じた製品の多くが、「海外からの輸入品」「錠剤・カプセル状の食品」です。インターネットでの個人購入(海外からのお土産も含む)には特に注意が必要です。

健康食品は基本的に補助的なものであり、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠といった生活習慣があつてこそ、その効果が期待できます。

詳しく知りたい方は…

参加費無料!

【食の安全おしゃべり会「健康食品との付き合い方」】

にぜひご参加ください!

講師の先生をお招きして健康食品に関する学習会を開催します!

日時:2026年2月14日(土)10:00~12:00

開催方法:Web開催(Teams)

定員:300名(応募者多数の場合は抽選)

応募締切:1月31日(定員に満たない場合、2月11日まで延長し、先着順)



↑お申込みはこちらから

おすすめの 本

赤と青のガウン

彬子女王:著
/PHP研究所

女性皇族としての留学記。一人の人間としての、また女性としての考え方に感動しました。(山口市 ステンドままさん)



ブルーピリオド

山口つばさ:著/講談社

映画では絵や世界観が素晴らしく再現されてましたが、漫画はストーリーが面白い。美術大学受験のために頑張る主人公と周りのキャラクターが好き。とてもアツい漫画です。(多治見市 みさぼんさん)



子育て情報発信



はやし ぼつこ
LPA 林 初子さん

今月のテーマ 出産育児一時金と出産手当金



現在、公的機関から出産や育児にまつわるさまざまな給付金があります。出産に関する給付金は、出産育児一時金と出産手当金の2つがあります。出産育児一時金は、出産そのものにかかる費用に対する給付。出産手当金は、出産に伴い仕事ができない期間の生活保障として支給されます。

✓ 出産育児一時金

出産時に出産費用として1人の子どもにつき50万円が支給されます。(出産費用が50万円より下回った場合、手続きをすれば出産2ヶ月後差額分が振り込みで支給)

要件

- 公的医療保険(国保、社保、共済組合など)に加入していること(被保険者の扶養者も対象)
- 妊娠4ヶ月(85日)以上での出産であること(流産、死産、人工中絶も支給対象)

支給方法

- 直接支払制度…病院などが被保険者に代わって申請を行い、公的医療保険から病院などに直接支払われる
- 受取代理制度…被保険者が自ら公的医療保険に申請し、病院などが被保険者に代わって受け取る
- 償還払い制度…被保険者が自ら公的医療保険に申請をし、自ら支給を受け取る(病院などに一旦費用を全額支払っておかなければならない)

※期限は出産日の翌日から2年以内

※給付金は非課税

✓ 出産手当金

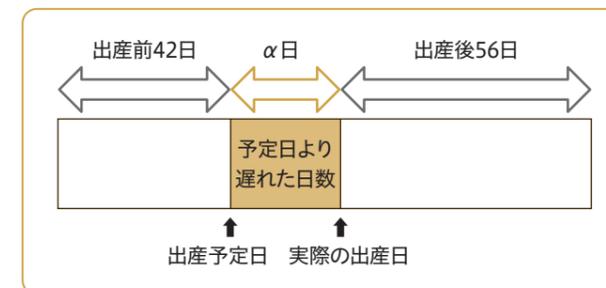
産前産後休業のため給与などの報酬を得られない期間を対象に、被用者保険(社保、共済組合など)から支給される手当。こちらの手当金も所得税は非課税です。

要件

- 出産する本人が1年以上健康保険に加入している
- 妊娠4ヶ月(85日)以上での出産であること(流産、死産、人工中絶も支給対象)
- 出産を理由に仕事を休んでいること

支給期間

- 出産前42日目から出産後56日目までの範囲内で休業した期間(予定日より遅れて出産した場合、予定日から実際の出産までの期間も支給対象になる。下の図、α日部分)



出産手当金が支給されない主なケース

- 国民健康保険に加入の人
- 配偶者の扶養になっている場合
- 休業中に事業主から給料が支給されている場合(ただし支給された給料が出産手当金の日額を下回る場合はその差額が支給される)
- 申請期間が過ぎている場合(休業した日から2年以内)

給付金は、出産育児一時金や出産手当金のほかにも、雇用保険を利用した(雇用保険に加入していることが前提)出生時育児休業給付金や育児休業給付金、出生後休業支援給付金、育児時短就業給付金などがあります。育児は母親だけでなく父親も取得できるようになり、「産後パパ育休」や「パパママ育休プラス制度」といって、一定の要件を満たすと父親も出生時育児休業給付金や育児休業給付金を受け取ることができます。

出産、育児をされている方は一度確認してみてください。

※2025年12月現在

お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 9時~17時 月~金曜日(土日休み)

子どもの頃団地に住んでいたため、グループでコープを利用していた母。コープは馴染みのある味のものが多くです。調味料もコープで購入するので母の味ともいえます。亡き母の味を味わうためか、小さい頃の馴染みの味を求めてか、今は家族のためにコープを利用し料理をしている日々です。(30代/岐阜市 88ママさん)

わたしの
ひとこと

