

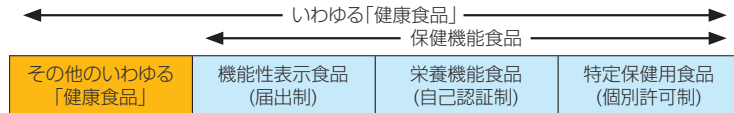
健康食品との付き合い方

今は様々な「健康食品」があり、食生活が乱れている時は「サブリを飲めば安心かな?」と思ってしまうかもしれません。実際には健康食品がどのようなものか見てみましょう。

健康食品とは

ひと口に健康食品といっても色々なものがあり、図の「**特定保健用食品**」は通称「トクホ」と呼ばれ、効果や安全性について国が審査を行っているものです。「**機能性表示食品**」は機能性の確認は事業者の責任で行い、国に届け出をしているものです。「**栄養機能食品**」は特定の栄養成分を含むときに、その成分の効果を表示できるものです。例えばビタミンAであれば「夜間の視力の維持を助ける栄養素です」など決められた表示が可能です。いずれも商品の表示で確認することができます。

上記以外の「その他のいわゆる「健康食品」」は法令では一般的な食品の扱いになります。例えば、よく聞く「**健康補助食品**」「**栄養補助食品**」「**自然食品**」などのカテゴリーは法律上の定義や制度が無い、すなわち一般的な食品同様に効果や安全性がきちんと調べられているというわけではないという事になります。



注意点

- ①薬の代わりになるものではないので、治療中の人は薬の代わりに使用しないでください。また薬と併用すると相互作用により薬の効果が下がるものがありますので、併用しないでください。
- ②食品なので沢山食べても大丈夫…という事ではありません。栄養成分でも過剰摂取は害になる場合があるので、使用量や使用方法を守ってください。
- ③インターネットを介した個人輸入(海外旅行のお土産品も含まれます)は、故意に薬の成分を添加した無承認無許可医薬の場合もあり、注意が必要です。
- ④異常を感じたら使用をやめ、医療機関や保健所等に相談してください。



東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



付き合い方

健康食品の上手な使い方は、食生活・生活習慣の改善とあわせて使用する、例えば「トクホの使用と一緒に運動もはじめてみよう」など、生活を改善する取組とあわせて利用する使い方がお勧めです。

~~~~~食品表示の学習会が開催されます!!!~~~~~

主催:くらしとバイオプラザ21 共催:東海コープ事業連合

買い物が変わる!~プロから学ぶ食品表示の見方~

11月29日(土)10:00~11:30 オンライン開催 参加費無料

消費者庁懇談会の委員でもある森田満樹氏を講師に、食品表示の基本がわかる学習会です。

東海コープ(サテライト会場)でもご参加いただけます。

申し込みはコチラ



2025年  
11月4週  
(47号)

東海コープからの

おいしくって、  
安全なおはなし

