

## 冷静になって考えてみよう！いわゆる「健康食品」のお話

### も とも「身体に良い食べ物、悪い食べ物」 はありません

「食品」という言葉で安心しない

- ◆同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は正確には分かっていません。  
(成分が濃縮されているものは過剰摂取の危険性もあります)



### 元 気な人が、 予防のために摂ることを想定しています



健康食品は、「健康な成人」が摂ることを考えて作ってあります  
高齢者や病気の方、妊婦、子どもでの安全性は調べてありません

- ◆病気の方が摂ると、かえって悪化する健康食品があります。
- ◆薬の代わりにはなりません！

薬を飲んでいる人が併用したい場合も、  
必ず主治医に相談しましょう。



食品安全委員会



で検索！

「いわゆる健康食品に関するメッセージ」

[http://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.data/kenkosyokuhin\\_message.pdf](http://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.data/kenkosyokuhin_message.pdf)

健康の保持・増進の基本は、  
健全な食生活、適度な運動、休養・睡眠です



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)