

# いわゆる「健康食品」に関するメッセージのエッセンス

## 「食品」であっても安全とは限らない

- 健康被害のリスクはあらゆる食品にある。身近な「健康食品」にも健康被害が報告
- 「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であるとは限らない。これは食品全般に言える
- 栄養素や食品についての評価は、食生活の変化や科学の進展などにより変わることがある。健康に良いとされていた成分や食品が、その後、別の面から健康を害するとわかることも少なくない

## 多量に摂ると健康を害するリスクが高まる

- 錠剤・カプセル・粉末・顆粒の形態のサプリメントは、通常の食品よりも容易に多量を摂ってしまいやすいので注意が必要

## ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがある

- 現在の日本では、通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題となることはまれであり、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところない。健全な食生活が健康の基本
- むしろサプリメントからの摂り過ぎが健康被害を起こすことがあります特にセレン、鉄、ビタミンA、ビタミンDには要注意

## 「健康食品」は医薬品ではない。品質の管理は製造者任せ

- 病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から換えることは危険
- 品質が不均一、表示通りの成分が入っていない、成分が溶けないなど、問題ある製品もある。分量が表示より多かったために健康被害を起こした例がある

## 誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限らない

- 摂取する人の状態や摂取量・摂取期間によって、安全性や効果も変わる
- 限られた条件での試験、動物や細胞を用いた実験のみでは効果の科学的な根拠にはならない。口コミや体験談、販売広告などの情報を鵜呑みにせず、信頼のできる情報をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えること