

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17

「健康食品」に関するメッセージ (案)

2015年〇月〇日

食品安全委員会（いわゆる「健康食品」の検討に関するワーキンググループ）

1	
2	もくじ
3	
4	I. はじめに
5	
6	II. 用語の定義
7	
8	III. 食品としての安全性に関する項目
9	
10	IV. 「健康食品」の安全性に関する項目
11	
12	V. 摂取者の状態と、摂取目的に関する項目
13	
14	VI. 情報に関する項目
15	
16	VII. 「健康食品」の摂取全体に関する項目
17	
18	VIII. 「健康食品」と上手に付き合うために (まとめ)
19	

1. はじめに

このメッセージを出すにあたっての経緯と目的

「健康食品」とは

「健康食品」という言葉で認識される対象は人によって様々です。医薬品と似た錠剤やカプセルなどの形態のいわゆるサプリメントから、飲料やお菓子、はては野菜などの食材まで多岐にわたります。「健康食品」という用語に法令上の定義はなく、通常の食品と違いはありませんが、一般的には、法令上で規定されている特定保健用食品（トクホ）等も含めて認識されることが多いようです。

今回のメッセージでは、「健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られたりしている食品」を「健康食品」とし、瘦身目的の「健康食品」や法令で規定されている保健機能食品（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）等まで幅広く対象にしました。

種々のアンケート調査によると、国民の半数程度が「健康食品」を摂っていると回答しています。そして、「健康食品」に何を期待しているかは、さまざまなようです。「健康食品」を摂る、摂らないは個人の価値判断によっています。

しかし、「健康食品」のために健康被害が出てしまっは、何のために特別に心を配り費用をかけて「健康食品」を摂ったのかわかりません。「健康食品」に限らず食品は健康被害を起こす可能性（リスク）があり、どのような形態のものであっても多かれ少なかれリスクはあります。しかし、「健康食品」では、その食品中に害を及ぼすものが入っているような場合だけでなく、摂る量や摂り方に問題がある場合にも健康被害が起こるので、特別の注意が必要です。

一般に人の体の中における化学反応（代謝）は複雑で、一つの物質を摂った場合の反応も様々です。健康に有益な効果も反面では不利益になることもあり、効果と健康への悪影響は表裏一体です。「健康に良い」と言われているものが、全ての人にとって良いわけではなく、ある人には安全で役に立つものが、別の人にはむしろ害になるということもあります。さらに以前は効果があると言われていた食品や成分が、研究の進展により、期待とは逆の悪影響があることがわかることもしばしばあります。

したがって、個々の消費者が「健康食品」を摂るにあたっては、それによる健康被害をできるだけ避けるために、「健康食品」の特性や基本的な事項について知っておく必要があります。

1 この「メッセージ」は、「健康食品」による、避けることのできる健康被害
2 を防止することを目的として、「健康食品」を摂るかどうかを判断するとき
3 に考えるべき基本事項を19項目にまとめて提示しました。また「健康食品」
4 による健康被害が疑われる時の考え方なども含めて、とりまとめました。

7 II. 用語の定義

8 ここでいう食品の「安全」とは、その食品を摂ることで栄養成分や体の機能を
9 を調節する成分を過剰に摂ってしまったり、図らずもそれら以外の含有成分に
10 による良くない影響を受けたりして体調をくずしたり、病気になったりするこ
11 が「起こらない」ことです。

12 また、ここでの、「わかっている」とは、科学的な方法で検討して確かなこと、
13 「わかっていない」とは、科学的な方法では明確になっていないことを意味し
14 ます。

15 科学的に明確になっているとは、「健康食品」の有効性を例にとれば、動物で
16 はなく、妥当な人数の人で、適切な試験が行われていること、複数の研究機関
17 により客観的に評価されている（論文の公表など）こと、などで、効果があっ
18 たという体験談や一研究者の学会発表だけでは「科学的に確か」とは言えませ
19 ン。

22 III. 食品としての安全性に関する項目

23 ① 「食品」でも安全とは限らない。

24 すべての「健康食品」について、健康へのリスクがないとは言えません。実
25 際に「健康食品」によると思われる体調不良を経験している人がいます。ま
26 た、体質によってアレルギーを起こすものもあります。

28 ② 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と思っていませんか？

29 通常の食事で摂っている「通常の食品」も、摂りすぎれば健康に良くない
30 影響が出ますが、通常の食品では、特定の成分を健康影響が出るほど過剰に
31 は摂れません。そのため、経験から作り上げられた通常の摂り方で通常の量
32 を摂っていれば問題が起きることはなく、「安全」に摂ることができています。

33 「健康食品」も同様に過剰に摂れば良くない影響が出ます。また、「健康食
34 品」の多くは、特定の成分の含有量を増やすなどして、日常的に摂られてい
35 る食品にないプラスアルファの効果をうたっているものです。そのため、食

1 品として長年摂られて来た経験（食経験と言います）が乏しいものもあり、
2 どの程度の量なら問題が起きないかなどわからないことが多いのが現状です。

3 実際によく摂られている「健康食品」でも健康被害が起きた事例が少なからずあります（例：ウコンによる肝障害、イチョウ葉エキスによる出血傾向）。

5
6 **③ 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わかって**
7 **いません。**

8 日常摂っている「通常の食品」や食品成分でも、同じものを毎日長期間摂り
9 続けた時の安全性が確かめられているものはほとんどありません。

10 これは、「健康食品」についても同じです。毎日同じ「健康食品」を長く摂
11 り続けて安全かどうかはわかっていないものがほとんどです。

12 知見が得られている稀な事例として身近なビタミン・ミネラルがあります。
13 例えば、心血管疾患やがんの予防の効果があるといわれてきたβ-カロテンの
14 長期研究では、期待とは逆に、喫煙者の肺がんリスクを上げると報告されて
15 います。

16
17
18 **IV. 「健康食品」の安全性に関する項目**

19 **④ 「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありま**
20 **せん。**

21 健康に良いと思われている「健康食品」も食品の一つで、安全性や有効性の
22 評価はされていないものがほとんどです*。また、食品だからといって長年摂
23 られて来た経験（食経験）が少ないものもあります。

24 ※安全性や有効性が評価されているのは特定保健用食品など一部のみである。これら
25 についてもある決まった量と摂り方と期間など、限られた条件のなかで効果と安全
26 性が評価されているに過ぎない。

27 「健康食品」の中には、有害な成分を含んでいたりして健康被害を起こす
28 例もみられます。ドラッグストアや「健康食品」の店で販売されているから
29 といって安全とは限りません。また、多くの人には安全であっても、一部の
30 人に健康被害を起こす場合があります（例：肝臓疾患がある人でのウコンに
31 による肝障害）。

32
33 **⑤ 「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させます**
34 **が、科学的には「安全」を意味するものではありません。**

35 「天然なので安心」といったうたい文句で販売されている食品があります
36 が、人工的につくられたものに比べ天然物由来の食品の方がより安全とはい

1 えません。そもそも天然の毒物もたくさんあります。また、「健康食品」に用
2 いられている植物について、適切な栽培管理がされておらず重金属が過剰に
3 含有されていた例や、良く似てはいるが別の種の植物が使われて、表示とは
4 異なる成分が含まれていた例があります。

5
6 **⑥ 「健康食品」として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意すること。**

7 「健康食品」として販売されているものの中には医薬品成分やそれに似た成
8 分を違法に添加しているものがあります。これらは「無承認無許可医薬品」
9 と言われ、行政による取り締まりの対象になりますが、一見「健康食品」のよ
10 うに販売されていることがあるため、知らずに摂った人が健康被害を起こす
11 事例も発生しています。

12
13 **⑦ 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意すること。**

14 通常の食品として摂る場合には、摂れる量に自ずと限度があります。しか
15 し、粉末にした形態、特定成分を抽出あるいは濃縮してカプセルや錠剤にし
16 た形態では、特定の成分を多量に摂ることも容易ですので、特に注意が必要
17 です。健康に良いのだからたくさん摂ればもっと良い効果が得られるだろう
18 と、今までの食経験を越えた量を摂る、いわゆる過剰摂取の事例が見られま
19 す。

20
21 **⑧ ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意するこ
22 と。**

23 ビタミンやミネラルのサプリメントもいろいろと販売されていますが、現
24 在の日本人が通常の食事をしていて欠乏症を起こす微量栄養素（ビタミン・
25 ミネラル）はあまりありません。つまり、通常の食事をしている限り、微量栄
26 養素の補給をサプリメントに依存する必要は、多くないと言えます。「日本人
27 の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会報告書では、ビタミンやミネラルの
28 「過剰摂取の回避」について、通常の食品から摂ることによって過剰症が起
29 こることはないとしています。しかし、特にサプリメントからの過剰摂取を
30 防止するため、「耐容上限量」が設けられています。特に必要量と過剰量との
31 差が少ないセレンや鉄などの微量ミネラル、体内に蓄積しやすい脂溶性ビタ
32 ミンであるビタミン A、ビタミン D などは過剰にならないように注意が必要
33 です。

34 性・年齢層別に、国民健康栄養調査成績における「栄養素摂取量」と「日本
35 人の食事摂取基準（2015年版）」に示されている「推定平均必要量」を比較し
36 た場合、カルシウムや鉄など一部のミネラルやビタミンにおいては、摂取不

1 足が懸念される人が相当数存在するよう見えます。しかし、栄養素の必要
2 量には個人差があることや、自分で食事からの栄養素摂取量を知ること難
3 しいので、個人が自己判断でサプリメントからミネラルを大量に補給するこ
4 とは過剰摂取につながる可能性があります。サプリメントから微量栄養素を
5 補給する場合は、これらに対する知識を有する専門家（医師、薬剤師、管理栄
6 養士、アドバイザーリースタッフ*等）のアドバイスを受けるなど、注意深く、
7 必要性を判断してください。

8 ちなみに、以前の研究では、先進国でもビタミンやミネラルの補給が有用
9 だという結果が出ていましたが、最近十数年間に実施された同様の研究では、
10 先進国では有用だという結果が得られにくくなっています。これは、食糧が
11 十分に供給されているため、よほどの偏食をしない限り主要栄養素の欠乏の
12 状態が起きないからだと考えられています。個人の食生活により、食事以外
13 から摂る必要があるかどうかが変わります。

14 ※アドバイザーリースタッフとは、厚生労働省がとりまとめ、公表した「保健機能食品
15 等に係るアドバイザーリースタッフの養成に関する基本的考え方について」の内容に
16 基づき、民間団体により養成されている、「健康食品」の持つ成分の機能、その必要
17 性、使用目的、活用方法等について理解し、正しく情報を提供できる身近な助言者
18

19 **⑨ 「健康食品」は食品ですので、医薬品並みの品質管理がされているものではありません。**
20

21 錠剤やカプセル形態のものは外見上医薬品と誤認されることが多いよう
22 です。しかし、箱やビンの中の個々の錠剤やカプセルが医薬品と同じようでも、
23 成分が一定量に調整されていない製品がある可能性があります。また、消化
24 管の中で確実に溶けるように作られていないと思われる製品があったり、不
25 純物（重金属など）が多量に含まれている製品があるなど、製造管理に問題
26 がある事例があります。

27 「健康食品」の製造管理は、医薬品と違って品質管理が法の規制の対象に
28 ならず、製造者の自主性に任せられていることにご留意ください。

29 錠剤・カプセル形態の「健康食品」には、自主的に GMP*など品質管理を行
30 うことが推奨されています。現時点で「健康食品」の GMP はまだ十分に普及
31 していませんが、製品についている GMP マークは、品質を判断するうえで参
32 考にすることができます。

33 ※GMP とは、Good Manufacturing Practice（適正製造規範）の略で、原材料の受け入れ
34 から製造、出荷まで全ての過程において、製品が「安全」に作られ、「一定の品質」が
35 保たれるようにするための製造工程管理基準のこと。
36

1
2 **V. 摂取者の状態と、摂取目的に関する項目**

3 **⑩ 「健康食品」の対象者は、多くの場合が健康な成人です。**

4 「健康食品」は、健康な成人を対象としたものがほとんどです。摂る「目
5 安量」が書いてある場合も、多くは健康な成人を対象にしています。高齢者、
6 子ども、妊婦（胎児）などは代謝機能が低下していたり十分でなかったりす
7 るので、同じ量でも影響を受けやすい状態です。このような方々は、安易に
8 「健康食品」を摂らないようにしてください。特定保健用食品では、健康な
9 人で安全性試験を行っていますが、病気の人、子ども、妊婦、高齢者の安全
10 性は調べていません。

11
12 **⑪ 病気の人が摂るとかえって健康を害する「健康食品」があります。**

13 健康な人には問題がないものであっても病気の人が摂ると良くない「健康
14 食品」もあります。自己判断で摂ってはいけません。病気治療中の方が「健康
15 食品」を摂る場合は、必ず医師・薬剤師に相談して下さい。

16
17 **⑫ 治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて摂ることにつ
18 いて専門家のアドバイスを受けること。**

19 病気で医薬品を処方されている場合、「健康食品」を併用すると相互作用で
20 薬の効果が弱くなったり、逆に効果が強く出すぎて有害作用が出たりする事
21 例があります。特に、複数の医薬品を服用している場合には、「健康食品」と
22 の相互作用が現れる可能性が増加します。「健康食品」と医薬品を同時に摂っ
23 ていると、有害な作用が現れたときにその原因を特定することが難しくなり
24 ます。自己判断で摂らず、必ず医師・薬剤師に相談しましょう。

25
26 **⑬ 「健康食品」は薬の代りにはならないので医薬品の服用を止めてはいけませ
27 ん。**

28 「健康食品」は医薬品ではないので、病気の治療や治癒の効果をうたうこ
29 とも禁じられています。

30 医薬品に似た作用があるとされる「健康食品」をその医薬品を止めて代わ
31 りに摂っても医薬品のような効果は期待できません。医薬品の服用を中止す
32 ると病気の進行（悪化）につながるリスクがあります。安全性や有効性が評
33 価されている特定保健用食品も、病気でない方の健康増進を目的としており、
34 病気を治療するものではありません。

35 病気の人が「健康食品」を摂っていることを医療関係者に伝えずにいると、
36 適正な医療判断が出来なくなることもあります。病気治療中の方は、原則的

1 に、健康食品を摂らないようにし、どうしても摂る場合は医師・薬剤師に相
2 談してからにしましょう。

3
4 **⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品に注意すること。**

5 痩身効果をうたう食品は、医薬品と違って、人での安全性が実証されてい
6 るものはほとんどありません。「運動や食事制限なしに痩せられる」といった
7 類のメッセージには注意が必要で、多くは効果もないと思われます。仮に何
8 らかの効果がある場合は、その作用の仕組みを反面からみると、安全性にお
9 けるリスクも高いと考えられます。なかには医薬品成分やそれに類似した成
10 分、規制対象となる成分が含まれているものもあり、重篤な肝障害に至った
11 例や死亡した例もあります。また、筋肉増強効果をうたった食品でも死亡事
12 例が起きています。医薬品成分が添加された製品は、「無承認無許可医薬品」
13 (⑥) ですが、行政が摘発しない限り「健康食品」として販売されています。
14 これらの食品を摂ることには注意が必要ですし、特に多量に摂ったり、体調
15 が悪くなっても我慢して無理に続けたりしてはいけません。

16
17 **⑮ 「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はありま
18 せん。**

19 「健康寿命が延伸できる」ことを科学的に実証することは難しく、食品の
20 みならず医薬品を含めても、そのような効果を示している研究はほとんどあ
21 りません。

22 また、効果があると期待されているものもその後長期間の観察では効果が
23 ないことが確認されたり、逆に別のよくない影響がわかったりすることがし
24 ばしばあります。

25
26
27 **VI. 情報に関する項目**

28 **⑯ 知っていると思っている健康情報は、本当に(科学的に)正しいものですか。
29 情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうか判断すること。**

30 体験談は、安全性・有効性を示す根拠にはなりません。効いたと言う事例が
31 たくさん挙げられていても「安全・有効であることがわかった」とは言えま
32 せん。また、特定の研究者だけが主張している場合には、必ずしも安全性・有
33 効性の証拠にはなりません。さらに、動物と人とでは、「健康食品」の成分の
34 消化吸收や代謝、体のつくりなどが違い、反応のしかたが異なるため、動物
35 実験の結果をそのまま人に当てはめることはできません。安全で有効な「健

1 康食品」を選択するためには、人での適切な試験が行われているか、複数の
2 研究者による客観的な評価がなされているかなどを確認することが必要です。

3 また、多くの人に効果があると言われている「健康食品」でも、誰がどのよ
4 うな目的で、どれだけの量をどれだけの期間に摂るかによって、製品の安全
5 性や有効性は変わります。「健康食品」は消費者が自ら判断して摂るか否かを
6 決めるものです。そのため、安全性を確保するためには、摂取してはいけな
7 い場合（既往歴、医薬品の併用、アレルギー体質など）や、過剰摂取したとき
8 に想定される健康被害（症状）、医薬品との相互作用などについて、消費者自
9 身があらかじめ情報を入手して知っておくことが重要です。

10 そして情報は、信頼できる情報源から得ることが大切です。例えば、食品安
11 全委員会や厚生労働省では、「健康食品」の健康被害に関する情報をインター
12 ネットで提供しています。また、国立研究開発法人医薬基盤・栄養研究所の
13 『健康食品』の安全性・有効性情報』では、「健康食品」が関連した健康被害
14 の防止のため、「健康食品」の基礎的な知識や安全性情報を掲載しています。

15 16 17 VII. 「健康食品」の摂取全体に関する項目

18 ⑰ 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。

19 以上のように、「健康食品」は安全性（短期、長期）、品質、有効性などい
20 ずれの点でも不明確なまま販売されているものが少なくありません。「健康
21 食品」を摂るかどうかを決めることは、そういったわからないことが多い中
22 での選択と言えます。効果についての情報だけではなく、健康被害について
23 の情報も得て、自分の条件をよく考えたうえで選択することが大切です。

24 25 ⑱ 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録 26 すること。

27 「健康食品」を摂っている時には自分の体調によく気をつけること。

28 健康食品を安全に摂る上で、どの製品をどれだけの量、どのような方法で
29 摂り、その時の体調はどうであったかというメモを作成することが有用です
30 （表参照）。「体調が良い」というメモが並べば自分に合った製品であること
31 が実感できます。「体調は変わらない」というメモが並べば、継続して摂る
32 価値はないと判断できます。

33 「健康食品」が原因と疑われる健康被害が起こっても、製品の特定や摂取
34 状況などの具体的な内容がわからない場合が多く、医薬品などよりも被害の
35 状況が明らかになるのが遅れる傾向にあります。体調等をメモしておく、

1 摂るのを中止する判断や医療機関などで因果関係を推定してもらうのに役
2 に立ちます。

3 記録する内容は、①いつ、②どの製品を、③どれだけ摂ったか、④その際
4 の体調はどうだったかです。「健康食品」を摂る前と取った後での変化が、
5 摂り続けてよいか、摂るのをやめるべきかの判断材料になります。

6 表 健康食品を摂る際のメモの例

年月日	製品名 A (企業名)	製品名 B (企業名)	体調や気になる事項、医薬品の併用 状況
○年○月×日	2粒×1回	1粒×3回	体調が良い。医薬品 C を併用
○年○月△日	2粒×1回	1粒×3回	体調は変わらない
○年○月□日	2粒×1回	摂らず	発疹がでた

①いつ

②どの製品を
③どれだけ摂ったか

④その際の体調はどうだったか

8
9
10

11

12

13 ⑱ 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止
14 し、因果関係を考えること。

15 自分の体調変化に注意し、体調が悪くなったときは、摂るのを中止しまし
16 ょう。

17 「健康食品」の健康被害は、いくつかの問題が重なって起きることが多い
18 ため、これまで体調が悪くならず食べ続けていた「健康食品」でも体調が
19 悪化することがあります。

20 体調悪化の原因が「健康食品」そのものによるかどうかは、「健康食品」
21 の摂り始めた後から起こったか、摂るのをやめると和らいだか、などを考え
22 るとある程度判断ができます。「健康食品」で健康を害していないかをセル
23 フチェックしてください。

24 このように考えても判断できない場合などは「健康食品」に対する知識を
25 有する専門家（医師・薬剤師）に相談しましょう。

26

27

28

29 VIII. 「健康食品」と上手につき合うために （まとめ）

- 30 ● 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
31 す。

- 1 ● 「健康食品」を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要か考
- 2 えてください。その際に、信頼できる（科学的根拠のある）情報を入手
- 3 するように努めることが、自身の健康を守るために大切です。
- 4 ● 「健康食品」を購入/摂る場合は、このメッセージで述べられている点に
- 5 注意して、選択をすることが必要です。
- 6 ● 効かないからといって増量することはリスクを上げます。
- 7 ● 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなった場合は、すぐに摂るのを
- 8 やめることが必要です。
- 9

メッセージ	報告書
① 「食品」でも安全とは限らない。	9ページ～ 6(1)食品としての安全性
② 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と思っていませんか？	9ページ～ 6(1)食品としての安全性
③ 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わかっていません。	9ページ～ 6(1)食品としての安全性
④ 「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません。	12ページ～ 6(2)1)①成分
⑤ 「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させますが、科学的には「安全」を意味するものではありません。	12ページ～ 6(2)1)①成分
⑥ 「健康食品」として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意すること。	12ページ～ 6(2)1)①成分
⑦ 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意すること。	14ページ～ 6(2)1)②形態
⑧ ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意すること。	14ページ～ 6(2)1)②形態
⑨ 「健康食品」は食品ですので、医薬品並みの品質管理がされているものではありません。	18ページ～ 6(2)1)③品質
⑩ 「健康食品」の対象者は、多くの場合が健康な成人です。	20ページ～ 6(2)2)②摂取者の状態と、利用目的
⑪ 病気が人が摂るとかえって健康を害する「健康食品」があります。	20ページ～ 6(2)2)②摂取者の状態と、利用目的
⑫ 治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて摂ることについて専門家のアドバイスを受けること。	20ページ～ 6(2)2)②摂取者の状態と、利用目的
⑬ 「健康食品」は薬の代りにはならないので医薬品の服用をやめてはいけません。	20ページ～ 6(2)2)②摂取者の状態と、利用目的
⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品に注意すること。	20ページ～ 6(2)2)②摂取者の状態と、利用目的
⑮ 「健康寿命の延伸(元気で長生き)」の効果を実証されている食品はありません。	20ページ～ 6(2)2)②摂取者の状態と、利用目的
⑯ 知っていると思っている健康情報は、本当に(科学的に)正しいものですか。情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうか判断すること。	24ページ～ 6(2)3)安全性・有効性に関する不確かな情報の氾濫と信頼できる情報の不足
⑰ 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。	24ページ～ 6(2)3)安全性・有効性に関する不確かな情報の氾濫と信頼できる情報の不足
⑱ 摂る際には何をいつどのくらい摂ったか、効果や体調の変化を記録すること。	24ページ～ 6(2)3)安全性・有効性に関する不確かな情報の氾濫と信頼できる情報の不足
⑲ 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止し、因果関係を考えること。	24ページ～ 6(2)3)安全性・有効性に関する不確かな情報の氾濫と信頼できる情報の不足