



「健康食品」について 安全な選択をするために (19のメッセージ)



サプリメントや健康食品①

私たちが口にするもののうち

- ・米、麦等の穀物
- ・牛肉等の食肉
- ・牛乳、乳製品、卵等

人類が長年食べてきたものは
経験的に問題がないことが分
かっている

- ・食品添加物
- ・遺伝子組換え食品
- ・環境からの汚染物質
(カドミニウム)
- ・放射性物質
- ・農薬・動物用医薬品 等

リスク評価、基準値の
設定等のリスク管理措置
が行われている

安全性は確保

私たちが口にするもののうち

・サプリメント

・健康食品

特定保健用食品

摂取時等の安全性は
確認されている

**安全性は
確保**

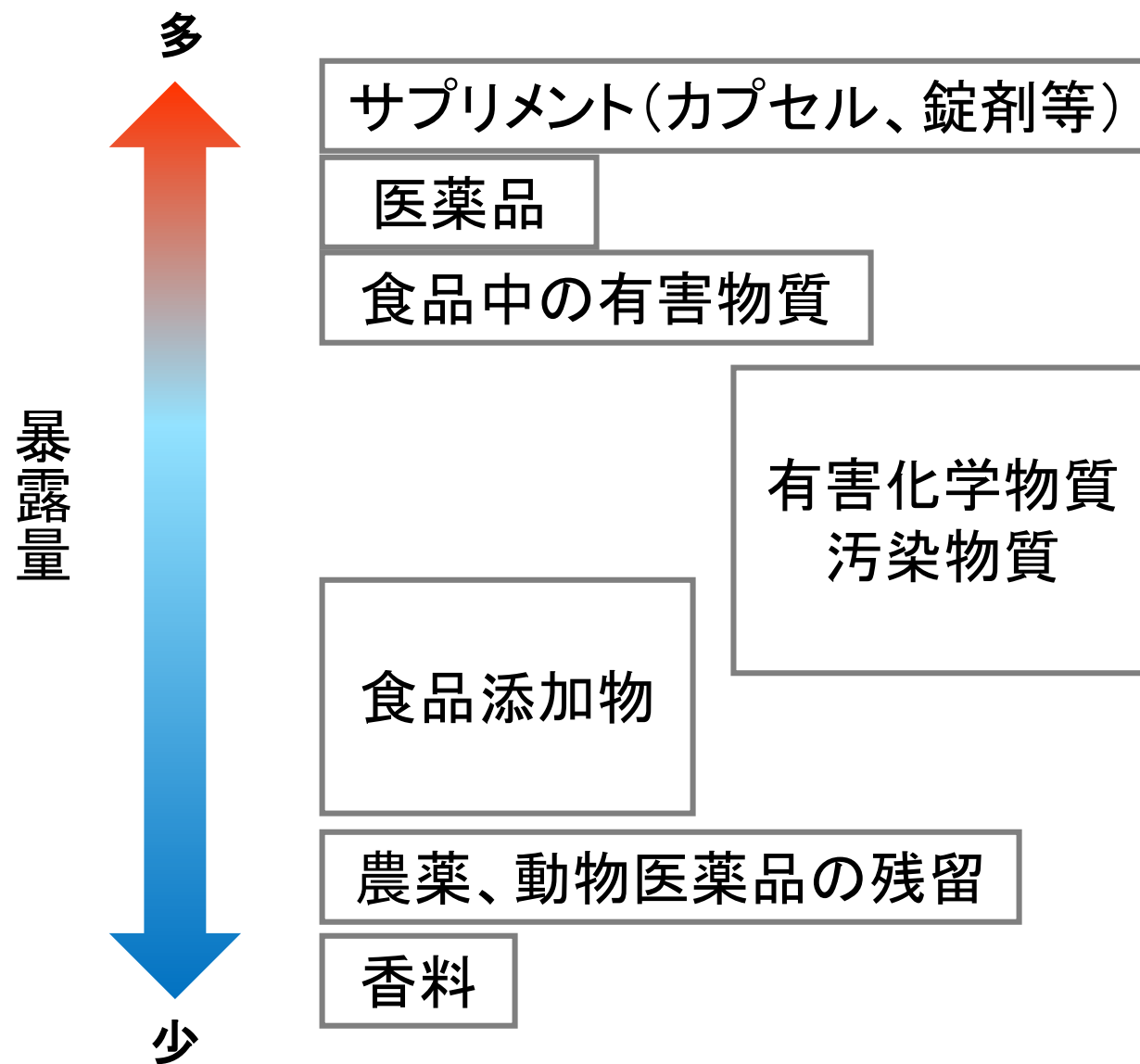
一般的なサプリメントや健康食品

食経験は少なく、安全性の
評価も摂取に関する基準値
設定も行われていない
(効果も一般に未確認)

**危害発生の
可能性
がある**



ハザード（化学物質）の暴露量（概念図）



食品と医薬品の大きな分類

食品

医薬品

【保健機能食品】

<健康食品>

栄養機能食品

栄養成分の機能の表示ができる
(例) カルシウムは骨や
歯の形成に必要な
栄養素です。

ビタミン
ミネラル

機能性表示食品

事業者の責任で、科学的根拠に
基づいた機能性の表示ができる
(例) 本品には〇〇が含まれます。〇〇
には、△△の機能があることが報
告されています。

【特別用途食品】

特定保健用食品 (トクホ)

保健の機能の表示ができる
(例) おなかの調子を整えます。

病者用
乳児用 他



食物繊維
オリゴ糖
他

いわゆる健康食品

- ・医療用医薬品
- ・一般用医薬品

医薬部外品

「健康食品」に関する相談事例

- ① 多量に摂ってしまい、過剰症が心配
- ② 自己判断で目安量の2倍摂ったが、効果がない
- ③ メーカーに問い合わせたら、医薬品ではないからいくら飲んでも安全といわれた
- ④ 原材料について明確な回答がない
- ⑤ 医者処方薬とサプリメントの飲み合わせによる支障はないか
- ⑥ 処方薬に代えて、「健康食品」を摂りたい
- ⑦ がんに効くサプリメントを教えてください
- ⑧ 処方薬を自己判断で中断し、サプリメントを摂っていた際に現れた症状について



食の安全についてのご相談・ご意見は…
食の安全ダイヤル
03-6234-1177
E-mailでも受け付けています。
【受付時間】 平日10時～17時／休日・年末年始を除く



いわゆる「健康食品」に関するメッセージ

目的:

「健康食品」による避けることのできる健康被害を防止する

- 「健康食品」を摂るかどうかは個々の消費者の判断
- 消費者自身が「健康食品」の特性や基本的な事項を知っておく必要がある



「健康食品」を摂るかどうかを判断するときに考えるべき
基本事項を19項目のメッセージとして提示



「健康食品」に関するメッセージ（ポイント）

「食品」であっても安全とは限りません。

- 健康被害のリスクはあらゆる食品にあります。身近な「健康食品」にも健康被害が報告されています。
- 「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であるとは限りません。これは食品全般に言えることです。
- 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ります。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ありません。

多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。

- 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です。

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ります。

- 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ありません。健全な食生活が健康の基本です。
- 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には要注意です。

「健康食品」は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。

- 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です。
- 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、問題ある製品もあります。成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ります。

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りません。

- 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ります。
- 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りません。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、役立つのかを考えてください。

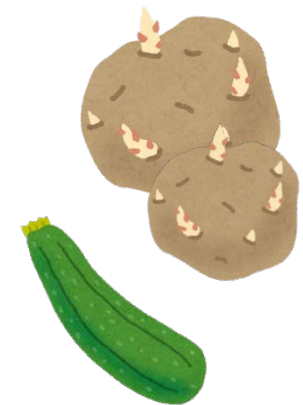


① 「食品」でも安全とは限らない

- 通常の食品と同様、健康へのリスクがある
- 体質によって、アレルギーを起こすものもある

安全は、基本的に量の問題；

- ジャガイモに含まれるソラニン
- キュウリに含まれるククルビタシン





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ない

- 日常摂っている食品や食品成分でも、同じものを長期間毎日摂り続けたときの安全性がわかっているものは、ほとんどない
 - ビタミン・ミネラルによる疾病予防の研究も、予想に反する結果が多い
- ・β-カロテンの長期摂取による、喫煙者の肺がんリスク上昇
 - ・ビタミンD₃やカルシウムの摂取は、大腸腺腫※の再発リスクを低下させない



※大腸腺腫は、腫瘍性の大腸ポリープで、大腸がんを発生する

**⑤ 「天然」「自然」「ナチュラル」などの
うたい文句は「安全」を連想させるが、
科学的には「安全」を意味するものではない**

- 人工的につくられたものより天然物由来の方が安全とはいえない
- 「健康食品」に用いられている植物などは、適切な管理をされていないものがある

- 「健康食品」のハーブが原因で、重篤な肝障害を発症
- 表示されたものと異なる原材料を用いた製品が流通
- 天然物に含まれる有害成分「アリストロキア酸」を含む「健康食品」で腎障害を発症



⑦ 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意

- 錠剤、カプセル、粉末、顆粒の状態の製品は、特定の成分を多量に摂ることが容易なので、要注意
- 通常の食事からは容易に摂取できないほど多量の成分を摂れることを強調した「健康食品」は、過剰摂取の懸念のある製品



- 表示の数百倍のセレンを含有するサプリメントを摂取した人が、下痢、脱毛、関節の痛み、爪の脆弱化等を発症
- 乳酸カルシウム、アスコルビン酸、ビタミンDのサプリメントを長期摂取した女性が、重症な腎機能不全を発症

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 (1)

- 現在の日本人が通常の食事をしていて、ビタミン・ミネラルを食事以外のサプリメント等によって摂取する必要性を示すデータはない
- むしろサプリメントを摂ることで過剰摂取が懸念される
特に注意：必要量と過剰量の差が小さい微量ミネラル(セレンや鉄など)
蓄積しやすい脂溶性ビタミン(A,Dなど)
- マルチビタミン製品は、意図しない成分を過剰に摂らないよう、選択に注意
- 昔の研究ではビタミン・ミネラルの補給が有用との結果が出ていても、現在同様の研究をすると同様の結果が出にくくなっている(豊かな食生活へ)



⑨ 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではない

- 品質の保証はない
 - 同じ製品でも成分が異なる？
 - 体の中でうまく溶けない？
 - 重金属等の不純物を含む？

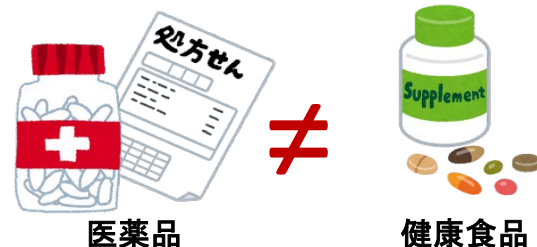


- ・ビルベリー製品40品目中、4品目でアントシアニンが含まれておらず、また、同じ原産地でも含有量に大きな差
- ・表示の数百倍もの成分が含有されており、中毒を発症
- ・鉛、水銀、ヒ素で汚染された製品がインターネットで販売
- ・クモノスカビに汚染された「健康食品」で、未熟児が死亡

- 「健康食品」のGMPマークが、品質判断の参考に

⑬ 「健康食品」は薬の代わりにはならないので 医薬品の服用を止めないこと

- 「健康食品」は、医薬品ではない
- トクホも、病気を治療するものではない
- 医薬品の服用を中止すると、病気の悪化につながる恐れ
- 病気治療中の人には、原則、「健康食品」を摂らない



⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意

- 人での安全性が実証されているダイエット用食品はほとんどない
- 「食べて痩せる食品」は、有害物
- 仮に何らかの生理的効果がある場合は、安全面のリスクが高い



- 医薬品成分等を添加された違法なダイエット用食品、筋力増強用食品により、重篤な肝障害や死亡事例が発生

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ない

- 単独の食品で、「健康寿命の延伸」の効果が実証されているものはない
- 過去に健康増進効果が期待された成分も、その後、逆に健康を損なう効果がみられる場合もある
- 長期摂取の安全性は確認されていない

これを飲めば長生きできる！



- B-カロテン※は、サプリメントで摂ることががんの予防につながると期待されていたが、喫煙者では、肺がんの発生リスクが高まる

※β-カロテンは、ビタミンAの前駆体で、緑黄色野菜などに多く含まれている

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

- ① 体験談でなく、具体的な研究に基づいているか？
- ② 研究対象は、実験動物や培養細胞でなく人か？
- ③ 学会発表ではなく、論文報告か？
- ④ ランダム化比較試験やコホート研究か？（試験設計）
- ⑤ 複数の研究で支持されているか？



参考：「健康食品」に関する信頼できる情報源

- 食品安全委員会や厚生労働省
「健康食品」の危害情報
- 国立健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報
(<https://hfnet.nih.go.jp/>)

The screenshot shows the HFNet website with the title "「健康食品」の安全性・有効性情報" (Safety and Effectiveness of Health Foods). It includes a search bar, a navigation menu, and several sections of information. A red arrow points from the "健康食品に関する危害情報" (Hazard information related to health foods) link in the sidebar to the "健康食品に関する危害情報" (Hazard information related to health foods) section in the main content area.

The screenshot shows the Food Safety Commission of Japan website. It includes a header with the logo and name, a navigation menu, and several sections of information. A red arrow points from the "健康食品に関する危害情報" (Hazard information related to health foods) link in the sidebar to the "健康食品に関する危害情報" (Hazard information related to health foods) section in the main content area.

The screenshot shows the "健康食品に関する危害情報" (Hazard information related to health foods) section of the Food Safety Commission of Japan website. It includes a title, a subtitle, and a list of information sources. A red arrow points from the "健康食品に関する危害情報" link in the sidebar to this section.

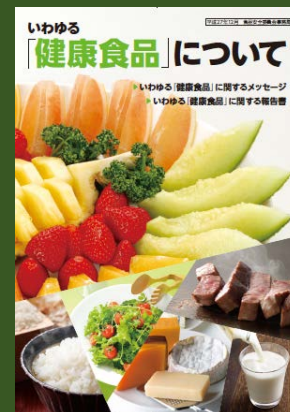
「健康食品」について安全な選択をするために

- 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
- 「健康食品」が今の自分にとって本当に必要か、信頼できる情報入手して、考える
- 「健康食品」を摂る場合は、このメッセージで述べられている点に注意して、選択する
- 増量することは健康被害をもたらすリスクを高める。効かないといって増量してはいけない
- 体調が悪くなったら、すぐに摂るのを止める



今日、これだけは 覚えて帰って欲しいこと

- ✓ 不老長寿の食品はない（薬も）
- ✓ 食べて痩せる食品は、有害物
- ✓ 天然・自然なものも「安全」ではない
- ✓ 現在の日本のような食事ができている国では、ビタミン・ミネラルのサプリメント補給は健康にプラスの作用をもたらさない



いわゆる「健康食品」に関するメッセージ

- 1. 食品としての安全性 … ①～③
- 2. 「健康食品」としての安全性
 - 2-1. 成分 … ④～⑥
 - 2-2. 形態 … ⑦～⑧
 - 2-3. 品質 … ⑨
- 3. 摂取者・摂取目的 … ⑩～⑮
- 4. 「健康食品」の情報 … ⑯
- 5. 「健康食品」の摂取 … ⑰～⑲

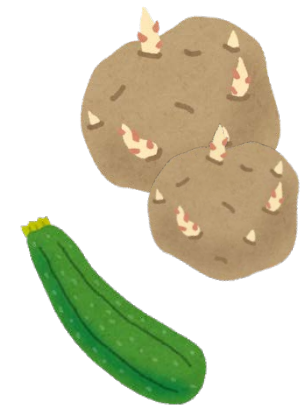


① 「食品」でも安全とは限らない

- 通常の食品と同様、健康へのリスクがある
- 体質によって、アレルギーを起こすものもある

安全は、基本的に量の問題；

- ジャガイモに含まれるソラニン
- キュウリに含まれるククルビタシン





② 「食品」 だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけない

- よく摂られている「健康食品」も、食品と同様、過剰に摂れば良くない影響が出る
- 摂り方が従来と変わる、摂る量が常用の範囲を超えて多くなると、健康被害を起こすリスクは高くなる

- ・ウコンによる肝障害、キャンドルブッシュによる下痢・腹痛
- ・炒って粉末にした白インゲン豆におけるレクチンによるおう吐、下痢等





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ない

- 日常摂っている食品や食品成分でも、同じものを長期間毎日摂り続けたときの安全性がわかっているものは、ほとんどない
 - ビタミン・ミネラルによる疾病予防の研究も、予想に反する結果が多い
- ・β-カロテンの長期摂取による、喫煙者の肺がんリスク上昇
 - ・ビタミンD₃やカルシウムの摂取は、大腸腺腫※の再発リスクを低下させない

※大腸腺腫は、腫瘍性の大腸ポリープで、大腸がんを発生する



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ない

- 「健康食品」は、通常の食品には含まれない(食経験がない)成分を含む場合がある
- 製造・販売者も食品由来の成分だから多量に摂っても大丈夫と誤認している場合がある



東南アジアで野菜として売られているアマメシバ

- ・台湾で痩せる目的でジュースなどの形態で摂取され、肺疾患が発生
- ・日本でも錠剤・粉末等で閉塞性細気管支炎の発症や死亡事例

**⑤ 「天然」「自然」「ナチュラル」などの
うたい文句は「安全」を連想させるが、
科学的には「安全」を意味するものではない**

- 人工的につくられたものより天然物由来の方が安全とはいえない
- 「健康食品」に用いられている植物などは、適切な管理をされていないものがある

- 「健康食品」のハーブが原因で、重篤な肝障害を発症
- 表示されたものと異なる原材料を用いた製品が流通
- 天然物に含まれる有害成分「アリストロキア酸」を含む「健康食品」で腎障害を発症



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

- ・ 医薬品成分等を添加した「健康食品」は違法
- ・ 厚労省から注意喚起がされていた製品でも、購入者が知らずに摂取し、健康被害を発症



- ・ 中国製ダイエット用食品に、*N*-ニトロソフェンフルラミン※¹が添加され、肝障害を発症
- ・ 中国製ダイエット用食品に、マジンドール※²やシブトラミン※³等の医薬品成分が含有

※¹ *N*-ニトロソフェンフルラミンは、かつて食欲抑制剤として販売されていた医薬品成分フェンフルラミンの誘導体

※² マジンドールは、日本で食欲抑制剤として承認されている医薬品の成分

※³ 日本では未承認の肥満抑制剤の成分

⑦ 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意

- 錠剤、カプセル、粉末、顆粒の状態の製品は、特定の成分を多量に摂ることが容易なので、要注意
- 通常の食事からは容易に摂取できないほど多量の成分を摂れることを強調した「健康食品」は、過剰摂取の懸念のある製品



- 表示の数百倍のセレンを含有するサプリメントを摂取した人が、下痢、脱毛、関節の痛み、爪の脆弱化等を発症
- 乳酸カルシウム、アスコルビン酸、ビタミンDのサプリメントを長期摂取した女性が、重症な腎機能不全を発症

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 (1)

- 現在の日本人が通常の食事をしていて、ビタミン・ミネラルを食事以外のサプリメント等によって摂取する必要性を示すデータはない
- むしろサプリメントを摂ることで過剰摂取が懸念される

特に注意：必要量と過剰量の差が小さい微量ミネラル(セレンや鉄など)
蓄積しやすい脂溶性ビタミン(A,Dなど)

- マルチビタミン製品は、意図しない成分を過剰に摂らないよう、選択に注意
- 昔の研究ではビタミン・ミネラルの補給が有用との結果が出ていても、現在同様の研究をすると同様の結果が出にくくなっている(豊かな食生活へ)



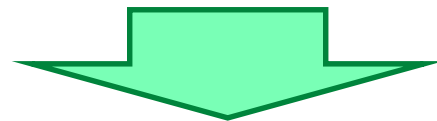
(参考) 日本人の食事摂取基準(2015)の見方

「日本人の食事摂取基準(2015)」の見方

- 設定されている「耐容上限量」は、サプリメントからの過剰摂取を防ぐため(例:セレン:70~460 $\mu\text{g}/\text{日}$ ※) ※年齢、性別による
- 「推定平均必要量」、「目安量」、「推奨量」等の数値は、個人の摂取すべき必要な量ではない

これらの数値は、個人が自己の栄養摂取の判断に用いるものではなく、専門家が栄養指導等に活用するもの

- 必要量には個人差があり、自分の栄養摂取量を計算するのは困難



自己判断は過剰摂取につながる
専門家のアドバイスを！



⑨ 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではない

- 品質の保証はない
 - 同じ製品でも成分が異なる？
 - 体の中でうまく溶けない？
 - 重金属等の不純物を含む？



- ・ビルベリー製品40品目中、4品目でアントシアニンが含まれておらず、また、同じ原産地でも含有量に大きな差
- ・表示の数百倍もの成分が含有されており、中毒を発症
- ・鉛、水銀、ヒ素で汚染された製品がインターネットで販売
- ・クモノスカビに汚染された「健康食品」で、未熟児が死亡

- 「健康食品」のGMPマークが、品質判断の参考に

⑩ 「健康食品」は、多くの場合「健康な成人」が対象。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることには注意が必要

- トクホなど「健康食品」の対象は、健康な成人
- 高齢者、子ども、妊婦、病人の安全性は調べていない
- 高齢者や小児は、健常人より成分の影響を受けやすい
- 安易に「健康食品」は摂らない

・3歳から9歳まで、風邪の予防目的で、ビタミンCを毎日摂り続けたところ、尿管結石と診断（中国）



⑪ 病気が人が摂るとかえって病状を悪化させる「健康食品」がある

- 健康な人には問題ない「健康食品」でも、病気の人
が摂ると、病状が悪化することもある。肝臓、腎臓の疾
患の方は特に注意
- 摂取者の体質によって、健康被害が発生



- 腎臓移植を受けた女性が、自己判断でビタミンCを毎日摂取し、続発性シュウ酸症を発症
- 慢性腎障害でカリウム制限を指示されていた男性が、代替医療としてノニジュースを摂取して高カリウム血症を発症
- 特定のHLA型遺伝的素因を持った人がα-リポ酸を摂り、インスリン自己免疫症候群を発症（低血糖）

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 医師・薬剤師のアドバイスを受けること

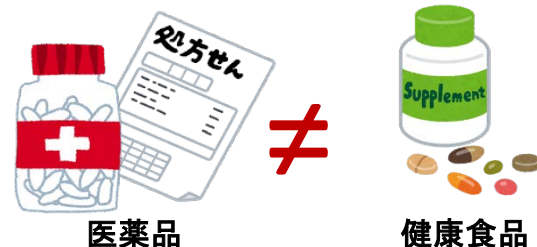
- 治療のための医薬品と「健康食品」を併せて摂ると、相互作用により、作用が増幅して副作用につながったり、減弱して治療効果がでなかったりする
- 自己判断せず、必ず、医師・薬剤師に相談

- ・セント・ジョーンズ・ワート(セイヨウオトギリソウ)
: 免疫抑制剤、抗HIV薬等の効果を減弱
- ・ビタミンK: ワルファリン(抗凝固剤)の薬効を減弱



⑬ 「健康食品」は薬の代わりにはならないので 医薬品の服用を止めないこと

- 「健康食品」は、医薬品ではない
- トクホも、病気を治療するものではない
- 医薬品の服用を中止すると、病気の悪化につながる恐れ
- 病気治療中の人、原則、「健康食品」を摂らない



⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意

- 人での安全性が実証されているダイエット用食品はほとんどない
- 「食べて痩せる食品」は、有害物
- 仮に何らかの生理的効果がある場合は、安全面のリスクが高い



- 医薬品成分等を添加された違法なダイエット用食品、筋力増強用食品により、重篤な肝障害や死亡事例が発生

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ない

- 単独の食品で、「健康寿命の延伸」の効果が実証されているものはない
- 過去に健康増進効果が期待された成分も、その後、逆に健康を損なう効果がみられる場合もある
- 長期摂取の安全性は確認されていない

これを飲めば長生きできる！



- B-カロテン※は、サプリメントで摂ることががんの予防につながると期待されていたが、喫煙者では、肺がんの発生リスクが高まる

※β-カロテンは、ビタミンAの前駆体で、緑黄色野菜などに多く含まれている

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

- ① 体験談でなく、具体的な研究に基づいているか？
- ② 研究対象は、実験動物や培養細胞でなく人か？
- ③ 学会発表ではなく、論文報告か？
- ④ ランダム化比較試験やコホート研究か？（試験設計）
- ⑤ 複数の研究で支持されているか？



⑪ 「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」

- 「健康食品」による健康被害の実態はつかみにくく、
危害情報は消費者に伝わりにくい
- 「健康食品」の情報のほとんどは、製造・販売業者
から提供されている
- 消費者自身が、摂る際に注意すべき条件、過剰摂
取した場合の健康被害の症状、医薬品との相互
作用等をあらかじめ知っておく必要



参考：「健康食品」に関する信頼できる情報源

- 食品安全委員会や厚生労働省
「健康食品」の危害情報
- 国立健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報
(<https://hfnet.nih.go.jp/>)

The screenshot shows the HFNet website with the following sections:

- 最新ニュース** (Latest News): 2015年6月更新の素材情報データベース (更新中!) [2015/06/10], 2015年6月更新の健康関連情報 (更新中!) [2015/06/08], 消費者庁が機能性表示食品(製品)の届出情報を公開... [2015/06/05], 健康中のハーブ製品の自己判断による摂取に注意して... [2015/06/05], フルバドクトル 特定保健用食品(未承認) データ [2015/06/02], 2015年5月更新の素材情報データベースII [2015/06/28]
- 基礎知識** (Basic Knowledge): 健康中のハーブ製品の自己判断による摂取に注意して... [2015/06/05], 行政機関発行のパンフレット集 [2015/04/28], 特定保健用食品(原料・成分)の公平な利用法 (Ver. 2) [2013/02/26], 健康食品の取扱い資料 [2013/03/01], ミネラルを多く含むメニュー紹介 [2012/07/12]
- 話題の食品・成分** (Hot Food/Ingredients): 特定保健用食品の製品情報 [全22件], 特別用途食品・栄養強化食品(成分)の届出情報 [全15件], 2015年10月1日からの解説 [全15件], ミネラルについての解説 [全12件], 健康の食品・成分(その他) [全15件]
- 被害関連情報** (Victim-Related Information): 米国FDAが医薬品成分(シクロフェナクサミド)を含む製品 [2015/06/08], 米国FDAが医薬品成分(シクロラミン)を含む製品 [2015/06/08], カナダ保健省が高濃度の減速(シクロラミン)を含む製品に... [2015/06/04], シンガポールHSAが医薬品成分(シクロラミン)を含む製品 [2015/06/04], オーストラリアTGAが医薬品成分(シクロラミン)を含む製品 [2015/06/04]
- 素材情報データベース** (Ingredient Information Database): 2015年6月10日現在、1,785件のデータあり。ここに紹介している情報は、現時点(健康食品更新日時)で調査できた素材(原材料)に関する科学的文献情報であり、市販の個別商品の安全性・有効性の情報ではありません。

The screenshot shows the Food Safety Commission of Japan website with the following sections:

- 重要なお知らせ** (Important Notice): カンピロバクターによる食中毒にご注意ください -NEW-, ノロウイルスによる食中毒にご注意ください, 「健康食品」に関するメッセージと報告書, 「red meat」と加工肉に関するARCQの食品安全委員会の考え方を掲載しました (食品安全委員会Facebookやブログでも), 食品に含まれるトランス脂肪酸について (食品安全委員会Facebookやブログでも), これまでの重要なお知らせ
- 会議の開催、パブリック募集** (Meeting, Public Recruitment): 2015/06/16 農業専門調査会評価第四回 (開催日: 2月24日(水)), 2015/06/16 食品安全委員会 国際専門委員会を招く国際シンポジウム (開催日: 3月18日(金)), 2015/06/10 新聞記者食品専門調査会(第1回) (開催日: 9月29日(日))
- 英文電子ジャーナル** (English Electronic Journal): 50日間で検索できます! ハザード情報 (Hazard Information), 健康食品に関する危害情報

The screenshot shows the '健康食品に関する危害情報' (Health Food Hazard Information) section with the following content:

- 健康食品に関する危害情報について** (About Health Food Hazard Information)
- 〇 いわゆる「健康食品」による健康被害事例
- > 「エフェドラ・ハーブ」及び「シモンバ」を含むサプリメント
- > 「エフェドラ・ハーブ」及び「シモンバ」を含むサプリメントに注意 -NEW-
- > 関節痛のためのサプリメント
- > 関節痛のためのサプリメントによる健康被害について -NEW-

⑱ 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調を記録

「健康食品」を摂ると決めた場合・・・

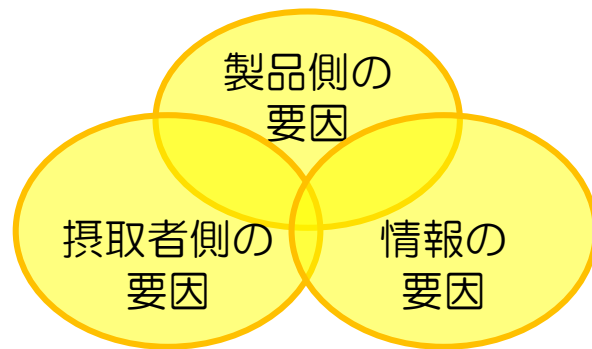
- 摂っているときは、自分の体調に気をつける
- いつ、どの製品を、どれだけ摂ったか、その際の体調はどうだったかを記録すること

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	摂らず	体調が良い。医薬品Cを併用
○年○月△日	摂らず	1粒×3回	体調は変わらない
○年○月□日	2粒×1回	1粒×3回	発疹がでた



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

- 体調が悪くなれば、まず、「健康食品」を摂るのを止める
- 体調悪化は、「健康食品」の摂取後に起こったか、
摂取中止により症状はやわらいだか、などをセルフ
チェック
- いくつかの問題が重なって
起こることがある



「健康食品」について安全な選択をするために

- 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
- 「健康食品」が今の自分にとって本当に必要か、信頼できる情報を入手して、考える
- 「健康食品」を摂る場合は、このメッセージで述べられている点に注意して、選択する
- 増量することは健康被害をもたらすリスクを高める。効かないといって増量してはいけない
- 体調が悪くなったら、すぐに摂るのを止める

