

誤解していませんか？健康食品

忙しい毎日、健康食品を食事の代わりに安易に利用したり、クスリと思い込んで使ったりする人がいます。

でも、ちょっと待って…



健康食品にばかり頼っていませんか？

健康食品は、食生活における補助的なものです。



特定成分を取り出した健康食品をとるだけで、健康を保つことはできません。健康食品は、健全な食生活を心掛けた上で、栄養成分などを補給することが必要な場合の補助として利用するものと考えましょう。

過大な期待をしていませんか？

健康食品は、病気や体の不調を治すものではありません。

健康食品は、医薬品のように病気や体の不調を治療するものではありません。過大な期待や、不適切な利用から健康被害につながった例もあります。

健康食品は必要なの？
必要ならどんなものを選んだらいいの？
そんな疑問に答えるため、「健康食品を安全に利用するためのポイント」をつくりました。
(裏面を御覧ください。)



■問い合わせ先

東京都福祉保健局健康安全室健康安全課
食品医薬品情報係 電話:03-5320-4507

●このリーフレットについての

御意見・御感想をお聞かせください

アドレス:ml-kenshoku@section.metro.tokyo.jp



東京都