

健康食品を安全に 利用するための ポイント

健康食品を正しく理解しましょう

- 1 健康食品は、素材の種類や食べ方（加工状態）が一般の食品と異なることがあります。そのため、安全性については一般の食品よりも慎重に考えるようにしましょう。
- 2 健康食品は、あくまで食生活における補助的なものと考えましょう。
- 3 健康食品は、病気や体の不調を治すものではないことを意識しましょう。

健康食品の利用前に御確認ください

- 4 健康食品を利用する前に、普段の食生活で本当に不足している栄養成分があるか、考えてみてください。
- 5 健康に役立つ食品の機能を紹介する‘健康情報’は、そのまま受け入れるのではなく、科学的な視点に基づく判断を行った上で参考にしてください。
- 6 製品を選ぶ際には、表示や広告をよく確認してください。
- 7 個人輸入やインターネットオークションを利用する際には、製品に関する情報の確認をしてください。
- 8 保健機能食品制度について理解を深めることは、健康食品を利用する上で重要なことです。
- 9 特定の成分を過剰に摂取しないように気を付けてください。
- 10 健康食品の利用期間や量などについて記録を取ってください。

医療機関への相談

- 11 体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診してください。
- 12 治療を受けている人が健康食品を利用する場合には、医師や薬剤師などに相談してください。



■12のポイントについて、ホームページで詳しく説明しています。ぜひ御覧ください。

URL <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/leaf.html>

R2100

古紙配合率100%
再生紙を使用しています

印刷物規格表 第4種
印刷番号(18) 16