

## 健康食品 ウソ？ホント？

健康食品は生活習慣病  
やがんなどの**病気の治療**  
に**効果がある**のよね。

**ウソ？ホント？**

→1ページを見てね。



**野菜をまったく食べ**  
**なくても**、健康食品で  
手軽に栄養補給して健  
康になれるよ。

**ウソ？ホント？**

→2ページを見てね。

## 誤解していませんか？ 健康食品

健康の維持や増進に役立つものとして販売・  
利用されている健康食品。いろいろな情報  
があるけれど、ホントはいくつあるのかな？

治療を受けている人が健康  
食品を利用すると、病気が悪  
化したり、**治療薬が効かなく**  
**なる**ことがあるよ。

**ウソ？ホント？**

→8ページを見てね。

健康食品を利用してからだ  
の具合が悪くなったとしても、  
効果が出ている証拠なので  
**がまんして続けたほうが**いいのよ。

**ウソ？ホント？**

→10ページを見てね。

健康食品の中にも、国の  
定めに従って、**機能や安全**  
**性に関する**いろいろな情報  
が書かれている製品があるのよ。

**ウソ？ホント？**

→11ページを見てね。

からだや美容に良い成分  
は、たくさん**とればとるほ**  
**ど効果が上がる**はずよ。

**ウソ？ホント？**

→9ページを見てね。



## 目次

- 1 健康食品を正しく理解しましょう …… 1
- 2 健康食品を利用する前に …… 4
- 3 健康食品を利用している方は …… 8
- 4 保健機能食品について  
(特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品) 11
- 5 契約にかかわるトラブルは? …… 15
- 6 各種相談先はこちら …… 17
- 7 「健康食品手帳」をつけてみましょう …… 19

健康食品を利用する  
前にチェックしてみよう。

**チェック!**

→ 4 ページを見てね。



一度購入の契約をしたら、  
どんなことがあっても解約で  
きないよ。

**ウソ? ホント?**

→ 15 ページを見てね。

個人輸入やインターネット  
オークションで購入した健康  
食品を利用するには注意が必  
要だよ。

**ウソ? ホント?**

→ 7 ページを見てね。

健康食品は、多くの都民に日常的に利用されており、市場も拡大しています。しかし、その一方で、健康食品の利用との関連が疑われる健康被害が発生するなどの社会的問題も生じています。

このパンフレットは、健康食品を安全に利用するために必要な基礎知識を都民の方にお知らせする目的で作成しました。