

# 1 健康食品を正しく理解しましょう

ウソ!



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。

健康食品に過剰に期待して病気の治療を中断したり、本来必要な治療を受けなかったりしたため、病気が悪化した例もあります。健康食品は病気や体の不調を治すことを期待して利用するものではありません。★

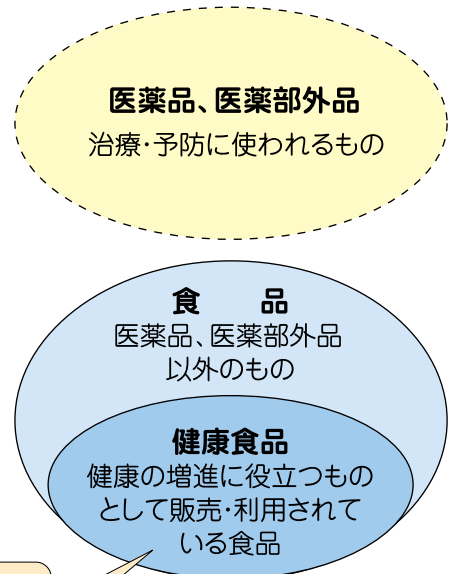
★健康食品を安全に利用するためのポイント3

健康に良いと称して、健康食品、サプリメント、栄養補助食品、新食品などの名称で商品が売られています。形状も、野菜のような普通の食品からカプセルやタブレット状の食品、お茶など様々です。

このような健康食品は、下の図に示すように食品の一種ですが、法律に明確な定義もなく、様々なイメージが持たれています。



口の中に入るもの



明確な定義は  
ありません。



健康食品はあくまでも食品です。食品として、健康の維持に対して一定の働きがありますが、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。