

2 健康食品を利用する前に

あなたの見た健康情報（健康に役立つ食品の機能を紹介する特集記事や番組）について、そのまま受け入れる前に一度考えてみましょう。★**チェック!**

★健康食品を安全に利用するためのポイント5

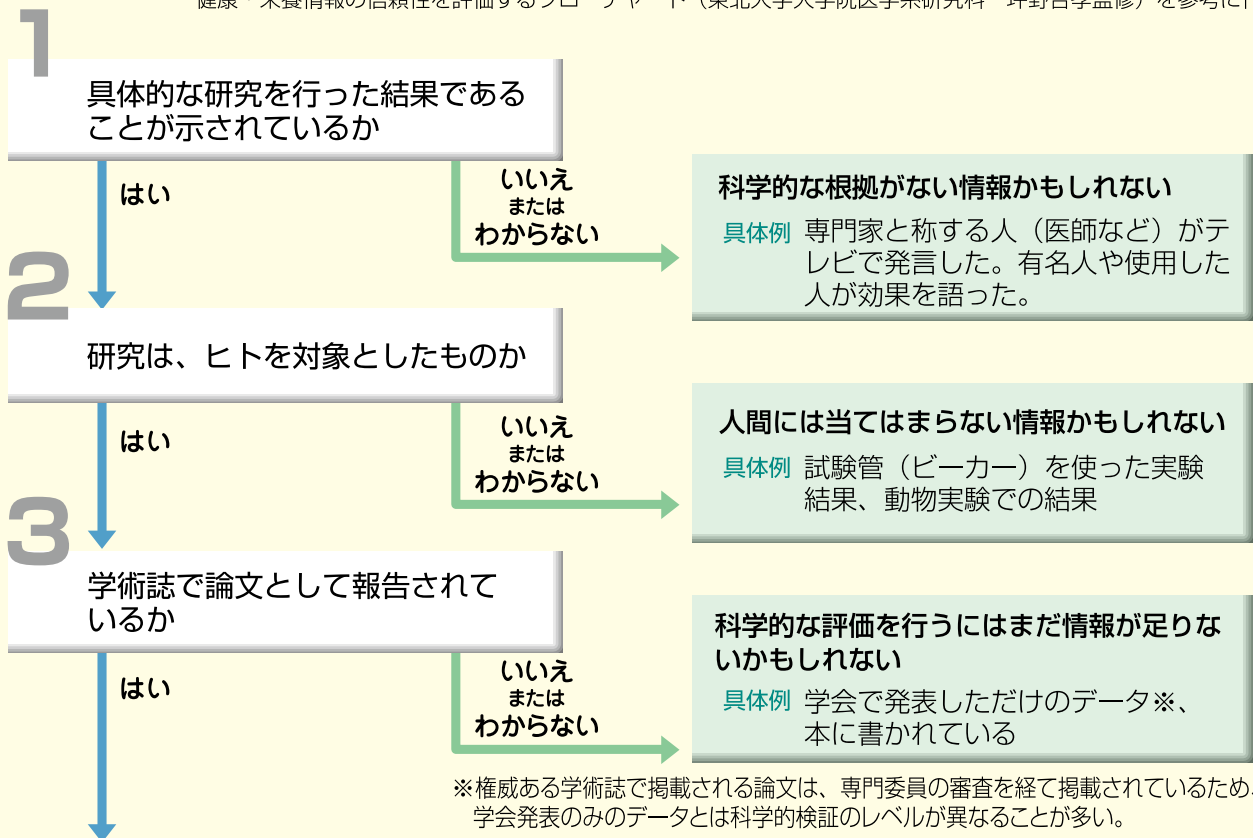


テレビや雑誌では、特定の成分だけを取り立てて健康に良いとする情報がたくさん紹介されています。

こうした情報が実験結果をもとに説明されていても、直ちにその結果を人に対してあてはめられない場合があります。

では、あなたの見た健康情報の科学的信頼性を下のフローチャートでチェックしてみましょう。

健康・栄養情報の信頼性を評価するフローチャート（東北大学大学院医学系研究科 坪野吉孝監修）を参考に作成



ただし、研究の方法や規模が十分でない場合や論文などの報告の数が少ない場合などは、本当に正しい結果が出ているかわからない場合があります。

また、効果があるとされる成分が入った健康食品に、同じような効果が期待できるかどうかは、製品ごとに試験を試みなければわかりません。

あなたの見た健康情報は、どうだったかな？途中で「いいえ」になってしまった情報は、あまり信頼しないほうがいいじゃろう。

