

3 健康食品を利用している方は

ウソ!

× 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。

ビタミンなどの栄養成分でも、摂りすぎるとからだに有害な場合があります。特定の成分を過剰に摂取しないように気をつけましょう。★

★健康食品を安全に利用するためのポイント9



健康食品には特定の成分を多量に含むものがあり、これらを取りすぎると健康に悪影響がでる可能性もあります。

商品に表示されている摂取目安量の範囲で利用してください。

複数の健康食品を利用する場合には、同じ成分を重複して摂取しないように、それぞれの製品の含有成分を確認してください。

適切に健康食品を利用するためには、何をどれだけ摂取しているか、自分自身で把握することも大切です。

健康食品を利用して、身体に不調を感じたときは、何を、いつから、どのくらい利用しているかなどを相談の際に伝えることがとても重要となります。

そのために、健康食品の利用期間や利用した量などについて記録をとるようにしましょう。★

★健康食品を安全に利用するためのポイント10

・P.19の「健康食品手帳」を参考に記録をつけてみましょう。

こんな報告があります

妊娠前3ヶ月から妊娠3ヶ月までの間にビタミンAを過剰摂取した妊婦から生まれた児に、先天異常の割合が上昇したとの報告があります。

特に、複数の健康食品を利用している人、治療を受けている人は、日ごろから、健康食品の利用状況について記録しておこう。

