

## 2 健康食品を利用する前に

健康食品を利用する前に、ここに挙げる事項をチェックしてみましょう。

本当に補給する必要がある栄養成分があるか、考えてみてください。

★チェック!

★健康食品を安全に利用するためのポイント4

健康食品を利用する理由として、栄養成分の補給を挙げる人が多く見られますが、実際には普段の食事から身体に必要な栄養成分を摂取することは十分可能なのです。

健康食品を利用する前に、あなたの食生活において本当に補給する必要がある栄養成分があるか、考えてみてください。



足りないものがあったとしても、まずは自分の食生活の見直しじゃよ。



### 【食生活の改善や見直しが必要と考えられる人の例】

栄養成分が不足しがちな人	不足する栄養成分
朝食を食べない人	栄養成分全体が不足しがちになっています。(「都民の栄養状況」より)
一日2回以上外食をしている人	ビタミンが不足しがちになっています。野菜の摂取不足が原因と推察されます。(「都民の栄養状況」より)
食事の量を減らしている人	ダイエット等で食事の量を減らしている場合は、栄養成分が全体的に不足しがちになっています。
食事の内容が偏っている人	好き嫌いが多く食事の内容が偏っている人は、栄養成分の摂取量も全体的にバランスが悪いと考えられます。
高齢者などで、食べられる食事の量が減ってしまった人	栄養成分が全体的に不足しがちになっていると考えられます。
妊娠を計画している女性	葉酸は、胎児の神経管閉鎖障害リスク低減と関係があり、妊娠を計画している女性は1日400 $\mu$ gの葉酸の摂取が目標となっています。必要な葉酸を摂取するには、食事に工夫が必要です。適切な摂取量を心がけましょう。(食事摂取基準)
女性	女性が平均的に摂取する栄養成分のうち、カルシウム、鉄及び食物繊維は摂取目標量を満たしていない状態が続いています。(国民健康・栄養調査)

## 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

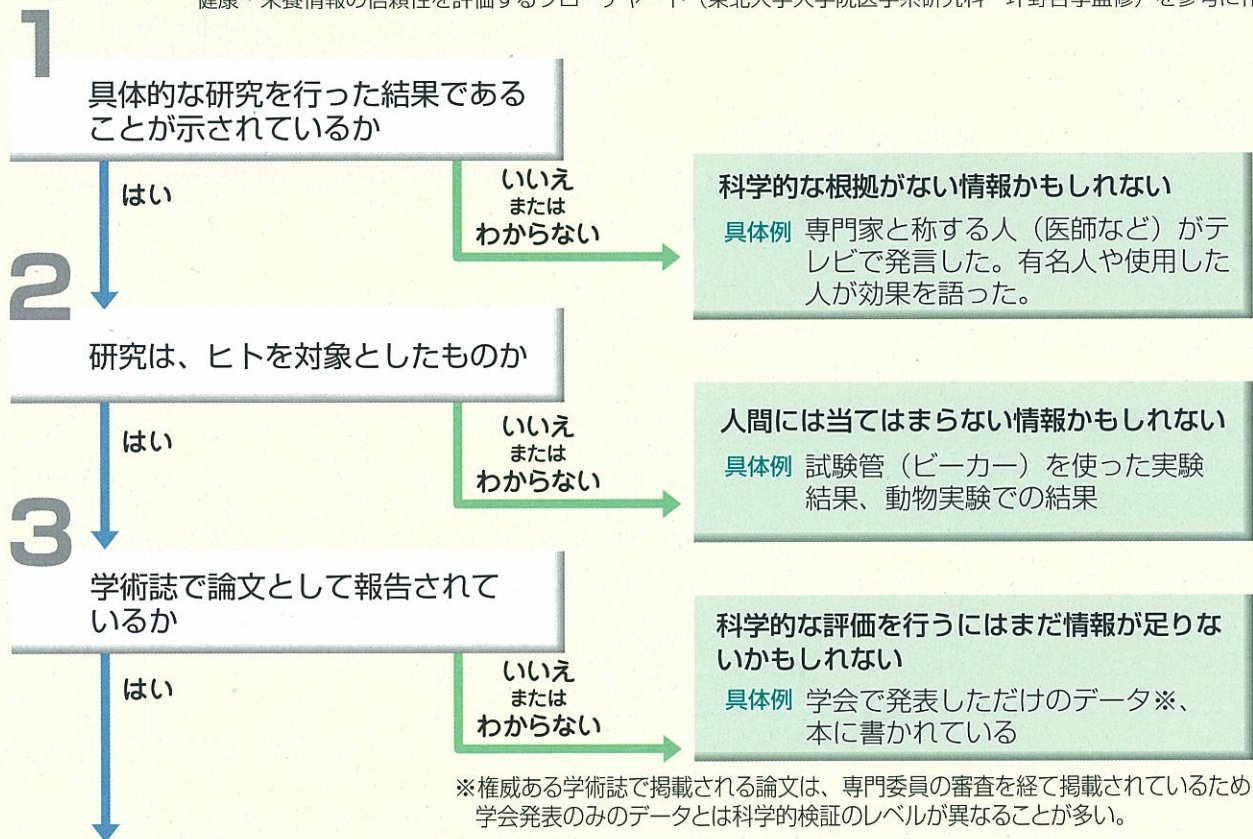


テレビや雑誌では、特定の成分だけを取り立てて健康に良いとする情報がたくさん紹介されています。

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もあります。

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



ポイントが3つとも「はい」の場合は、一定の科学的評価が行われた情報として、多少は参考にすることができます。

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、どうでしたか？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でしょう。



## 2 健康食品を利用する前に

製品を選ぶ際には、表示や広告をよく確認してください。★

# チェック!

★健康食品を安全に利用するためのポイント6

製造者や販売者などの名前や、原材料名の表示はありますか？

これらは製品に表示することが義務付けられているもので、食品に対する責任の所在や製品の特徴を示す重要な情報です。

- 名称：
- 原材料名：
- 内容量：
- 賞味期限：
- 保存方法：
- 製造者：
- 製造所所在地：

お客様相談窓口などの連絡先が記載されていますか？

事業者が食品の品質や安全性について、利用者に対して責任を持って対応することを示すものです。

【お客様相談窓口】

TEL: 03-0000-0000

FAX: 03-0000-0000

9:00～17:00

栄養成分やその他の成分の量が表示されていますか？

自分がどのような成分をどの程度摂取するのかを把握するために重要な情報です。



適切な摂取方法や摂取量、注意点など必要な情報が記載されていますか？

健康食品を安全に利用するためには、適切な摂取方法や摂取量、使用する際の注意点などを知る必要があります。



安全性や品質について不適切な説明をしていますか？

「食品だから安全」という表示や広告が見受けられますが、「食品である」ということだけでは、健康食品の安全性を説明する根拠とはなりません。

表示や広告の内容は科学的な根拠に基づいていますか？

「効果があった人がいる」、「有名人が推奨している」といった説明だけでは、食品の有用性に関する科学的な根拠とはいえません。

## 2 健康食品を利用する前に

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。

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の中には、安全性に問題があり健康被害が報告された例もあります。

個人輸入やインターネットオークションでは、購入予定の製品がどのようなものか、きちんと確認しましょう。★

★健康食品を安全に利用するためのポイント7



市販されている輸入食品は、下の図のように輸入事業者が安全性の確認を行うこととされていますが、個人輸入の場合には、安全な製品かどうかの確認は購入者自身がおこなわなければなりません。

また、インターネットオークションは、製品の安全性について十分な知識がない人が取引相手となる可能性もあります。

購入しようとする製品については、前のページを参考に情報の確認を行ってください。

個人輸入は、あなたが外国から直接買っていることになるのじゃ。

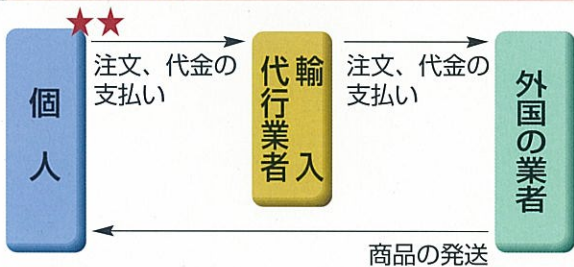


★ 輸入事業者が製品の安全性の確認を行います。

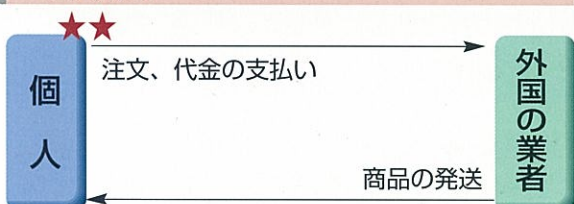
### 市販されている輸入製品



### 個人輸入代行



### 個人輸入



★★ 購入者自身が製品の安全性の確認を行います。

### 中国製ダイエット用健康食品による健康被害

平成17年、インターネットオークションなどで無承認無許可医薬品がダイエット用食品(天天素)として販売され、これによる被害が相次いで報告されました。このため、東京都はこの製品による健康被害の拡大を防止するために、注意喚起を行いました。