

ちょっとまって！
それ本当に飲んでも大丈夫？



健保だより

令和 6 年 7 月 10 日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第 1095 号

(令和 6 年 7 月 10 日発行)に掲載の

「健保とあなた」と同じ内容です

サプリや健康食品について理解を深めよう

よく見かけるサプリメントや健康食品は薬のように思われがちですが、病気を治療する「医薬品」とは全く異なるものです。なかには「無承認・無許可」の商品もあり、「健康食品」として販売されていても、すべてが「健康に良い」あるいは「安全」であるとは限りません。それに適量であれば身体のためになる食品であっても、用法用量を守らなければ、身体に悪影響を及ぼすリスクもあります。



- … 通称「トクホ」健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められている効果や安全性については、国が調査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可している



- … 一日に必要な栄養成分が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出をしなくても国が定めた表現によって機能性を表示することができる



- … 事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品販売前に安全性や機能性に関する情報などが消費庁長官へ届出されたものただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官から個別の許可を受けたものではない

健康になるために摂取した食品で健康を害しては本末転倒です。

サプリや健康食品を摂取する際は、まず自分にとって本当に必要なものかを考え、信頼できる情報を入手したうえで判断することが肝要です。



基本的には「栄養・運動・休養」を心がけ、サプリメントや健康食品に頼りすぎないようにしましょう。

健保ホームページのご案内

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。
スマートフォンからも見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。



健保 HP スマホ用 QR コード

