

つくばみらい 相談事例

健康食品利用時の注意点

- ★ 健康食品を利用しようと思います。注意点を教えてください。

健康食品とは、一般的に健康に良いことをうたった食品全般のことをいい、様々な健康食品が販売されています。

健康食品の中には、錠剤やカプセル状のものがあります。これらは特定の成分が濃縮されているものが多く、過剰な量の成分を摂取する可能性があります。健康被害につながるおそれがあり注意が必要です。医薬品を連想させますが、あくまでも食品の一種です。

健康食品を複数利用したり、医薬的な効果を期待しての利用はしないようにしましょう。また、自己判断での薬との併用は避けましょう。不調を感じたらすぐに利用をやめ、医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。

本来、健康の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。安易に健康食品で栄養のかたよりをなくそうとせず、食事・運動・休養の質を高めるための補助的なものとして上手に利用しましょう。