

くらしの健康

令和7年9月 第71号

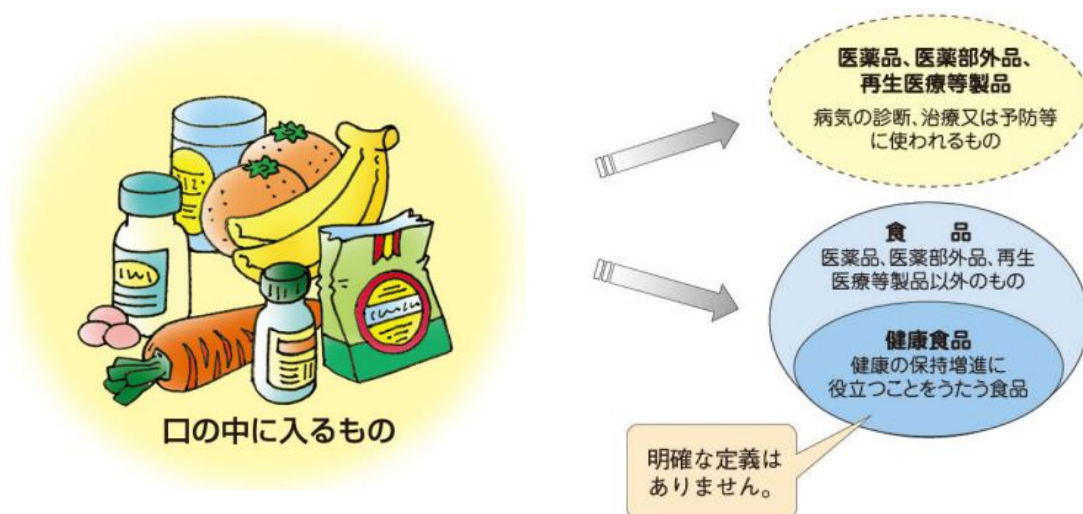


目次

○ 健康食品はリスクを知って上手に使おう！

- お知らせ1 ～「バーチャル社会科見学」で健康安全研究センターをのぞいてみよう～
- お知らせ2 ～10月25日(土) 健康安全研究センター施設公開 開催～

健康食品はリスクを知って上手に使おう！



健康食品と聞いて、どのようなものを思い浮かべますか？

日々生活しているとテレビや雑誌などで健康食品の広告を目にします。中には、錠剤・カプセルの形状をした製品もあり、医薬品と混同してしまいそうになります。

では、そもそも健康食品とは何でしょうか？

実は、法律に健康食品の明確な定義はありません。そのため、健康食品とは「健康の保持増進に役立つことを標ぼうする食品」と位置づけられています。

ここで大事なのは、健康食品はあくまで食品なので、医薬品のように効能効果を期待するものではなく、十分に有効性・安全性が検討されてはいないということです。

そのような中、令和6年3月に、紅麹を含む健康食品による食中毒が発生しました。

健康のために使用していた食品で、かえって健康を損なうことは何としても避けたいものです。

今回は、これから皆さんが健康食品のリスクを知って上手に使うために、健康食品に関する情報をわかりやすくお伝えします。

健康食品を上手に使うための2つのポイント

1



なぜ使うのか？使用目的を明確に！

＜よくある例＞

- 健康増進のため・・・食生活を振り返って足りない栄養成分があるか考えてみましょう。
- なんとなく体に良さそうだから・・・使う前に何のために使いたいのか立ち止まって考えてみましょう。
- 病気を改善したい・・・健康食品に病気を治す効果はありません。自己判断で健康食品を使用せず、医師に相談しましょう。



Point



- 普段の食生活から、必要な栄養を補給することは十分可能です。
- 医薬品ではないので、病気の改善を期待して摂取することのないようにしてください。
- 使用する前に、医師や薬剤師に健康食品を使うことを伝えましょう。

2



体調の変化に気づいたら
すぐに使うのをやめ、医療機関を受診！

＜特に注意が必要な方＞

- 持病がある方や薬の処方を受けている方
- 高齢の方や病気で治療を受けたことがある方



Point



- 健康食品の成分が病気を悪化させたり、薬の効果を強めたり弱めたりすることがあります。
- 健康食品の利用者から、下痢・湿疹等の相談も寄せられています。

「健康食品手帳」が便利です！



https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj_shoku/kenkounavi/kouhoumat/

<健康食品手帳>		記入日：2025年1月11日	
製品名	●●コラーゲン		
製造者名・販売者名	××会社		
摂取量	1日	2粒・	mL
利用開始日	2025年 1月11日		
摂取していて 気になる症状	☒ 皮膚（かゆい、赤いブツブツ等） ☐ 消化器（下痢、吐気、腹痛等） ☐ 検査値異常（腎機能、肝機能等） ☐ その他（ ）		
症状が出た日	2025年1月12日 ← ※症状が出た場合は、利用を中止し、医療機関を受診しましょう。		
体調の変化・ 気づいたこと	1/12 顔に赤いポツポツ、かゆみ出現。		
	原因不明。医療機関受診、軽快。		
	1/20 かゆみ再度出現。範囲が広がる。		
	1/21 別の医療機関受診		

健康食品
ウソ？ ホント？

健康食品を安全に利用するためのポイント



○お知らせ 1

～「バーチャル社会科見学」で健康安全研究センターをのぞいてみよう～

東京都こどもホームページの人気コンテンツ「バーチャル社会科見学」に、健康安全研究センターが仲間入りしています。



【東京都こどもホームページより】

● バーチャル社会科見学

<https://tokyo-kodomo-hp.metro.tokyo.lg.jp/field-trip/>



当センターは、平成15年に都立衛生研究所等の統合により設置され、都民の生命と健康を守る科学的・技術的拠点として、食品、医薬品、飲料水や生活環境などの日々の安全・安心確保と、感染症などの健康危機への備えの両面から、試験検査、調査研究、研修、公衆衛生情報の解析・提供及び監視指導を行っています。普段公開していない研究室の様子などを、臨場感あふれる動画や360°映像で紹介しています。誰が楽しめる内容です。是非ご覧ください。

○お知らせ 2

～ 10月25日(土) 健康安全研究センター施設公開 開催

東京都健康安全研究センターでは、都民の生命と健康を守るため、日々様々な試験検査や調査研究を行っています。このたび、年に一度の施設公開を実施します。普段は入れない研究室を見学できるラボツアーも行います。展示ブースやラボツアーで検査の最前線を体感しませんか。



- 1 日時 令和7年10月25日(土曜日) 午前10時から午後4時30分まで
- 2 場所 東京都健康安全研究センター(新宿区百人町三丁目24番1号)
- 3 参加費 無料

詳細はHPで <https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/center/gyouji/r07/koukai/>



発行: 東京都健康安全研究センター

住所: 〒169-0073 東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電話: 03-3363-3231(代表) E-mail: tmiph@section.metro.tokyo.jp

H P: 東京都健康安全研究センター <https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

感染症情報センター <https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

都内の環境放射線測定結果 <https://monitoring.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

花粉症対策のページ https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj_kankyo/kafun/