

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



東京都

健康食品 ウソ？ホント？

健康食品は生活習慣病やがんなどの病気の治療に効果があるのよね。

ウソ？ホント？

→ 1 ページを見てね。



野菜をまったく食べなくても、健康食品で手軽に栄養補給して健康になれるよ。

ウソ？ホント？

→ 2 ページを見てね。

誤解していませんか？ 健康食品

健康の維持や増進に役立つものとして販売・利用されている健康食品。いろいろな情報があるけれど、ホントはいくつあるのかな？

治療を受けている人が健康食品を利用すると、病気が悪化したり、治療薬が効かなくなることがあるよ。

ウソ？ホント？

→ 8 ページを見てね。

健康食品を利用してからだの具合が悪くなったとしても、効果が出ている証拠なのでがまんして続けたほうがいいのよ。

ウソ？ホント？

→ 10 ページを見てね。

健康食品の中には、国の定めに従って、機能や安全性に関するいろいろな情報が表示されている食品があるのよ。

ウソ？ホント？

→ 11 ページを見てね。

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。

ウソ？ホント？

→ 9 ページを見てね。



健康食品を利用する
前にチェックしてみよう。

チェック！

→ 4 ページを見てね。



一度購入の契約をしたら、
どんなことがあっても解約で
きないよ。

ウソ？ホント？

→ 15 ページを見てね。

目 次

- 1 健康食品を正しく理解しましょう 1
- 2 健康食品を利用する前に 4
- 3 健康食品を利用している方は 8
- 4 保健機能食品について
(特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品) 11
- 5 契約にかかわるトラブルは？ 15
- 6 各種相談先はこちら 17
- 7 「健康食品手帳」等に記録しましょう 19

個人輸入やインターネット
オークション、フリマサイトなど
で購入した健康食品を利用する
には注意が必要だよ。

ウソ？ホント？

→ 7 ページを見てね。

健康食品は、多くの都民に日常的に利用されており、市場も拡大しています。しかし、その一方で、健康食品の利用との関連が疑われる健康被害が発生するなどの社会的問題も生じています。

このパンフレットは、健康食品を安全に利用するために必要な基礎知識を都民の方にお知らせする目的で作成しました。

1 健康食品を正しく理解しましょう



健康食品は生活習慣病やがんなどの病気の治療に効果があるのよね。

ウソ!

健康食品に過剰に期待して病気の治療を中断したり、本来必要な治療を受けなかったりしたため、病気が悪化した例もあります。健康食品は病気や体の不調を治すことを期待して利用するものではありません。★

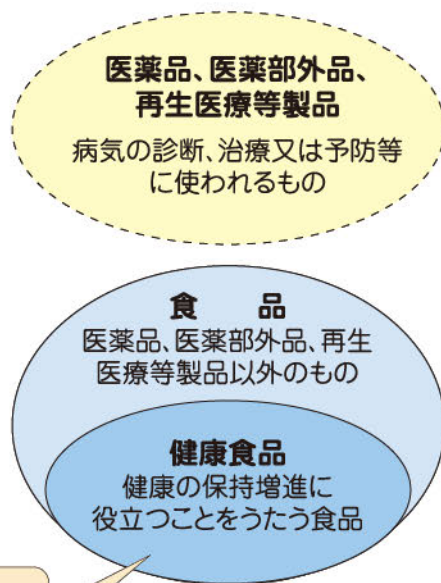
★健康食品を安全に利用するためのポイント3

健康に良いと称して、健康食品、サプリメント、栄養補助食品、健康補助食品、自然食品などの名称で商品が売られています。形状も、野菜のような普通の食品からカプセルや粒状の食品、飲料など様々です。

このような健康食品は、下の図に示すように食品の一種ですが、法律に明確な定義はなく、様々なイメージが持たれています。



口の中に入るもの



明確な定義は
ありません。



健康食品はあくまでも食品です。たとえ健康に良いと表示されている場合であっても、医薬品のように、病気や体の不調を治療するものではありません。

1 健康食品を正しく理解しましょう

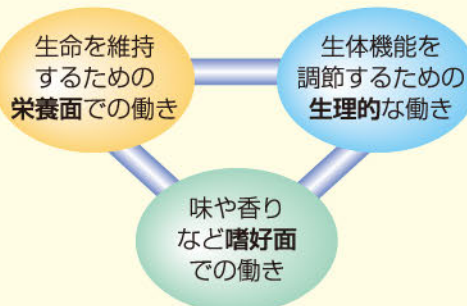


野菜をまったく食べなくても、健康食品で手軽に栄養補給して健康になれるよ。

ウソ!

特定の成分を取り出した健康食品をとるだけで健康を保つことはできません。健康食品は、食生活における補助的なものです。★ 健康食品は、健全な食生活を心掛けた上で、不足している栄養成分などを補給することが必要な場合の補助と考えましょう。また、一般の食品のように食経験を参考にできない場合があるため、健康食品の安全性については、一般の食品よりも慎重に考えるようにしましょう。★★

食品の3つの働き（機能）



★健康食品を安全に利用するためのポイント2
★★健康食品を安全に利用するためのポイント1

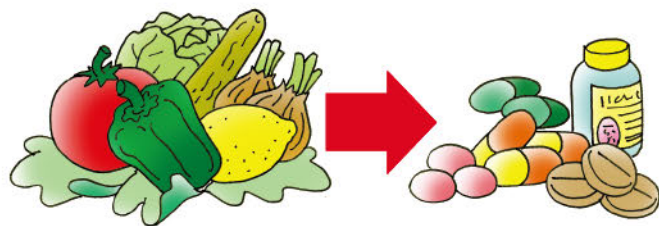
食品には、栄養面での働き、嗜好面での働き、生理的な働きの3つの働きがあります。

つまり、単に栄養をとるということだけでなく、味や香りを楽しみ、食べることを楽しむことも、健全な食生活のために必要なことなのです。

一般の食品は、ジャガイモは芽を除いて食べるなど、その食べ方も含め安全性について、多くの人が長い間食べてきた経験（食経験）により確認されています。

しかし、健康食品の中には、原材料として、一般的にはなじみのない動植物などが使用され、安全性に関して食経験を参考にできない製品もあります。

また、錠剤やカプセルなどに加工する際に濃縮や抽出されることで、食材の性質が変化し、もとの食材の食経験を参考にできない製品もあります。



「プエラリア・ミリフィカ」を含む健康食品による健康被害

平成24年～平成29年の5年間で、国民生活センター等には、プエラリア・ミリフィカを含む商品を使った人の健康相談が209件寄せられました。主な症状は、腹痛やおう吐、下痢などの消化器症状、発疹やじんましん、生理不順や不正出血などでした。

プエラリア・ミリフィカは、女性ホルモンのエストロゲンとよく似た物質が含まれていることが知られています。令和2年6月に改正された食品衛生法では、指定成分等（10ページ参照）として定められ、健康被害の報告を厚生労働省が収集しやすいような制度ができました。

1 健康食品を正しく理解しましょう

健全な食生活のために食事バランスガイドを利用しましょう

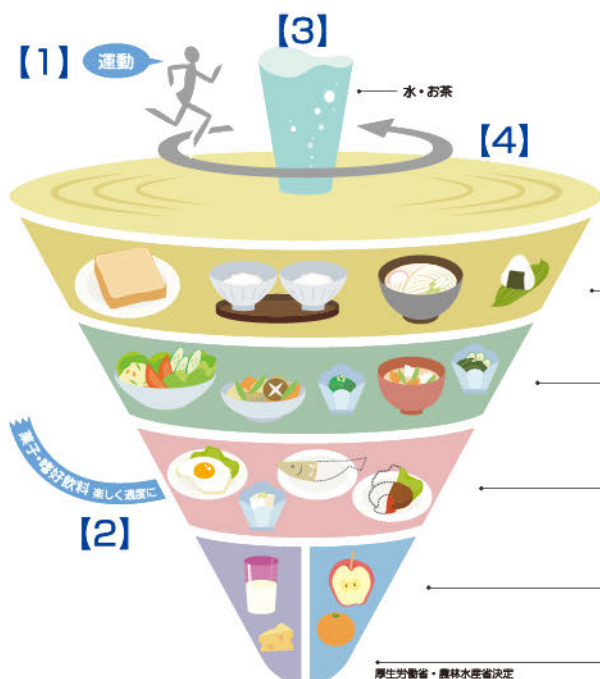
健全な食生活の基本はあくまでも、主食、主菜、副菜をバランスよくとることです。

でも、バランスのよい食事って具体的にどんなもの?と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる、食事の目安を示したものが食事バランスガイドです。

厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に策定されました。

健全な食生活を実現するには、バランスの良い食事が基本となります。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

[5]

1 日 分	料 理 例
想定エネルギー量 2,200±200kcal(基本形) 5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(小盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スナックチキン
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、鶏たたくん 豚汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、大豆、きのこのソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、きのこの煮つけ
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、白玉焼き、鶏きん、魚の天ぷら、まぐろと豆腐の煮物 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、みかん1個、葡萄半分、ぶどう1房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

[1] 食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表現しています。

[2] 菓子・嗜好飲料はヒモ

菓子・嗜好飲料は「楽しみながら適度に」というメッセージを示しています。

[3] 水分は軸

水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

[4] 「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つの料理区分で表現

上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え並列に表しています。

[5] 料理区分ごとに「何を」、「どれだけ」食べるかは具体的な料理で表現

コマのイラストでは、一日にとる量の目安数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、上図右側の「料理例」を参考に、1つ、2つと数えることができます。

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よう。

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

栄養成分を補給するために、健康食品を利用する方がいますが、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。

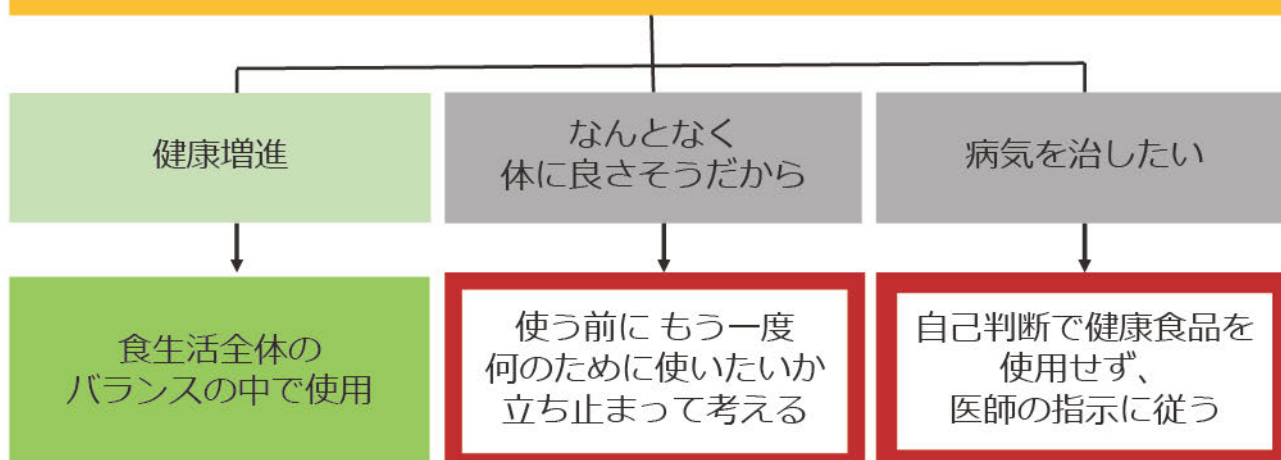
健康食品を利用する前に、あなたの食生活において本当に補給する必要がある栄養成分があるか、考えてみてください。



足りないものがあったとしても、
まずは自分の食生活を見直
してみてください。



あなたが健康食品を使いたい目的は何？



出典:国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報サイト

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!

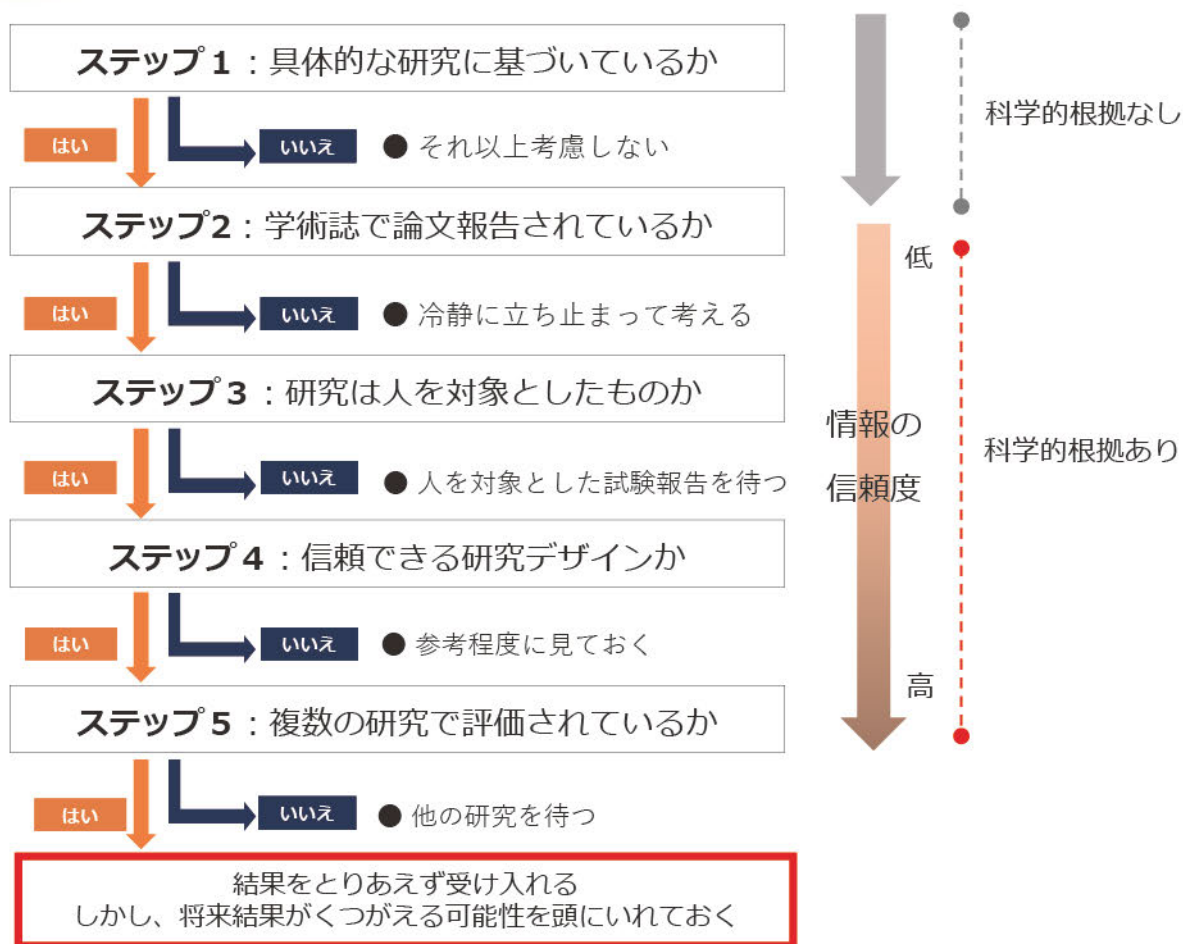
★健康食品を安全に利用するためのポイント5



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があります。

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。



出典:国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報サイト

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、製品ごとに試験をしてみなければわかりません。

あなたの見た健康情報は、いかがでしたか？
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
いいかもしれませんね。



2 健康食品を利用する前に

健康食品を選ぶ際には、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？

これらは食品に表示することが義務付けられているもので、食品に関する重要な情報です。

<表示例>

名称	〇〇エキス含有食品
原材料名	〇〇エキス（国内製造）、××エキス、…
添加物	HPMC、ビタミンC、…
内容量	50g
賞味期限	〇〇年〇月〇日
保存方法	高温多湿・直射日光を避けて保存
製造者	△△株式会社 東京都〇市××〇—〇

製品によって、加工者、輸入者、販売者の場合があります。

購入しようとしている健康食品は、指定成分等含有食品に該当しますか？

指定成分等含有食品(10ページ参照)には、消費者が商品選択の際に確認でき、また事業者が健康被害情報を迅速に把握できるよう、指定成分等含有食品である旨や、体調に異変を感じた際の連絡先等の赤字で記載した表示事項が表示されています。

<表示例>

名称	ブエラリア・ミリフィカ粉末含有食品
原材料名	乳糖（国内製造）、ブエラリア・ミリフィカ粉末、…
販売者	株式会社〇〇 東京都〇〇区〇〇1-2-3 03-0000-0000
製造所	株式会社□□ 東京都□市□□町1-2-3

- ・指定成分等含有食品（ブエラリア・ミリフィカ）
- ・指定成分等とは、食品衛生上の危害の発生を防止する見地から特別の注意を必要とする成分又は物です。
- ・体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。加えて、体調に異変を感じた旨を表示された連絡先に連絡してください。

栄養成分やその他の含有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。



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。

適切な摂取方法や摂取量、注意事項の表示を確認していますか？

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目安量、使用する際の注意事項などを知る必要があります。



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、フリマサイトなどで購入した健康食品を利用するには注意が必要だよ。

ホント！

個人輸入やインターネットオークション、フリマサイトなど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、フリマサイトなどでは、購入予定の商品がどのようなものか、きちんと確認しましょう。★

チェック！

★健康食品を安全に利用するためのポイント7

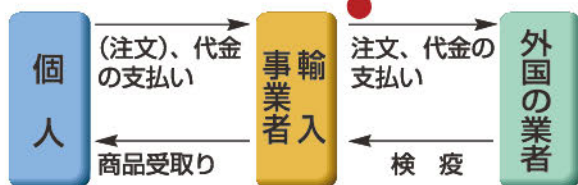


市販されている輸入食品は、下の図のように輸入事業者が安全性の確認を行うこととされています。しかし、個人輸入の場合には、安全な商品かどうかの確認は購入者自身が行わなければなりません。

また、インターネットオークションやフリマサイトなどは、商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があります。

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

市販されている輸入食品



輸入事業者が商品の安全性の確認を行います。

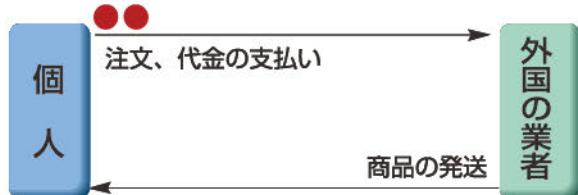
個人輸入は、あなたが外国から直接買っていることになるのです。



個人輸入代行



個人輸入



購入者自身が商品の安全性の確認を行います。

ダイエット食品と称する製品による健康被害

令和4年、フリマサイトなどで無承認医薬品がダイエット食品と称して販売され、これによる健康被害が相次いで報告されました。

製品からは医薬品成分であるシブトラミンが検出されており、厚生労働省が注意喚起を行いました。

3 健康食品を利用している方は

健康食品を利用している方は、健康食品と健康影響について確認しておきましょう。

治療を受けている人が健康食品を利用すると、病気が悪化したり、治療薬が効かなくなることがあるよ。

ホント！

健康食品の成分が病気を悪化させたり、薬の効き目を強めたり弱めたりする場合があります。治療を受けている人が健康食品を利用する場合には、医師や薬剤師などに相談してください。★ また、健康食品の利用に伴い、自己判断で治療を中止しては絶対にいけません。

★健康食品を安全に利用するためのポイント12

持病のある方や薬の処方などを受けている方、病気等で身体の機能が低下している方は、特に注意が必要です。

持病がある方や薬の処方
などを受けている方



持病のある人、薬を飲んでいる人は、体調不良の原因が健康食品によるものか、持病や服用薬によるものか分からなくなる可能性があります。

高齢の方、病気で身体の
機能が低下している方



腎臓や肝臓の機能が低下している場合、思わぬダメージを受けるかもしれません。

もし、健康食品の利用により、何らかの異常があった場合には、すぐに利用をやめて医療機関を受診してください。

その他、体質や体調によつては…



健康食品を摂取して体調不良となった場合は、すぐに摂取を中止し、必要に応じて医療機関を受診してください。特に、皮膚症状や消化器症状は自覚しやすいので、気が付いたら、すみやかに摂取を中止してください。

また、アレルギー反応による悪影響が起きることもあります。

健康食品と医薬品の 代表的な相互作用

- ビタミンKを多く含む健康食品とワルファリンの併用により、ワルファリンの効果(血液が凝固するのを阻止する効果)が減弱
- カルシウム、マグネシウムを多く含む健康食品と一部の抗生物質の併用により、抗生物質の吸収が阻害

3 健康食品を利用している方は



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。

ウソ!

ビタミンなどの栄養成分でも、と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。

また、通常の食事では過剰摂取にならないような栄養成分でも、健康食品を使用することで過剰摂取になることもあります。

複数の健康食品を同時に利用している方



複数の健康食品を同時に利用している方では、体調不良になった時に、どの健康食品が影響を与えているのか、分からなくなる可能性があります。

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

19ページの「健康食品手帳」を参考に記録をつけてみましょう。

なぜ、健康食品では過剰摂取の注意が必要なの？

通常の食品には、それぞれ特有の味やにおい、かさがああり、ある程度の量を食べれば満腹になるため、食品をとり過ぎることによる特定成分の過剰摂取は比較的少ないと考えられます。

一方、錠剤やカプセル、粉末、ドリンク剤型の健康食品（いわゆるサプリメント）などは、少量で欲しい成分を手軽にとれる特徴があります。

しかし、とったときの満腹感がないため、一度に多くの量をとることが手軽にできてしまいます。サプリメントは特定の成分が濃縮されているため、通常の食品よりもいっそう過剰摂取に注意が必要です。

出典：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報サイト

特に、複数の健康食品を利用している人や病気の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きましょう。



3 健康食品を利用している方は



健康食品を利用してからだの具合が悪くなったとしても、効果が出て
いる証拠なのでがまんして続けたほうがいいのよ。

ウソ!

健康食品の利用者の一部において、下痢をした、湿疹が出た、肝機能が低下した等の
体の不調が報告された例もあります。健康食品を利用して体調不良を感じたら、す
ぐに利用をやめて、医療機関を受診してください。★

★健康食品を安全に利用するためのポイント11

体調不良と健康食品との関連が疑われる場合には、医師と相
談のうえ、保健所などの行政機関(18ページ参照)にも連絡してく
ださい。指定成分等含有食品の場合は、体調に異変を感じた旨
を、製品に表示された連絡先にも連絡してください。



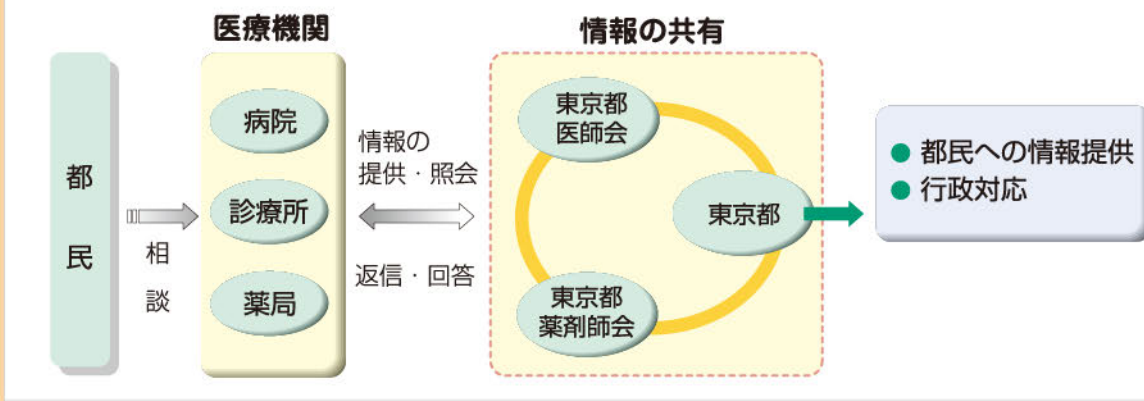
指定成分等含有食品とは？

令和2年6月に改正された食品衛生法では、食品衛生上
の危害の発生を防止するため、厚生労働大臣が指定した
特別の注意を必要とする成分又は物を含む食品が「指定
成分等含有食品」と定められました。指定成分等含有食
品については、適正な製造・品質管理や事業者からの健
康被害情報に関する都道府県知事等への届出が義務とな
っており、令和4年7月1日現在、「コレウス・フォルスコ
リー」、「ドオウレン」、「プエラリア・ミリフィカ」、「ブラッ
クコホシュ」の4つが指定成分等とされています。

東京都の取組～医療機関と連携して健康被害情報を迅速に把握します～

東京都では、健康食品に関連する健康被害の発生を未然に防止するため、公益社団法人東京都医師
会及び公益社団法人東京都薬剤師会と連携し、健康食品の利用との関連が考えられる健康影響の情報
を以下に示す方法で幅広く収集しています。

健康食品に関する健康被害（疑い）情報の収集



これにより、健康食品の安全性にかかわる問題点を明らかにし、事業者の指導や都民等への情
報提供を行って、健康被害の未然防止・拡大防止を図っています。

4 保健機能食品について (特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品)

健康食品の中には、国の定めに従って、機能や安全性に関する
いろいろな情報が表示されている食品があるのよ。

ホント！

健康食品には、保健機能食品とそれ以外のいわゆる健康食品が含まれます。

保健機能食品には、国の定めに従って機能や安全性に関する様々な情報が表示されています。このため、保健機能食品制度について理解を深めることは、健康食品を利用する上で重要なことです。★

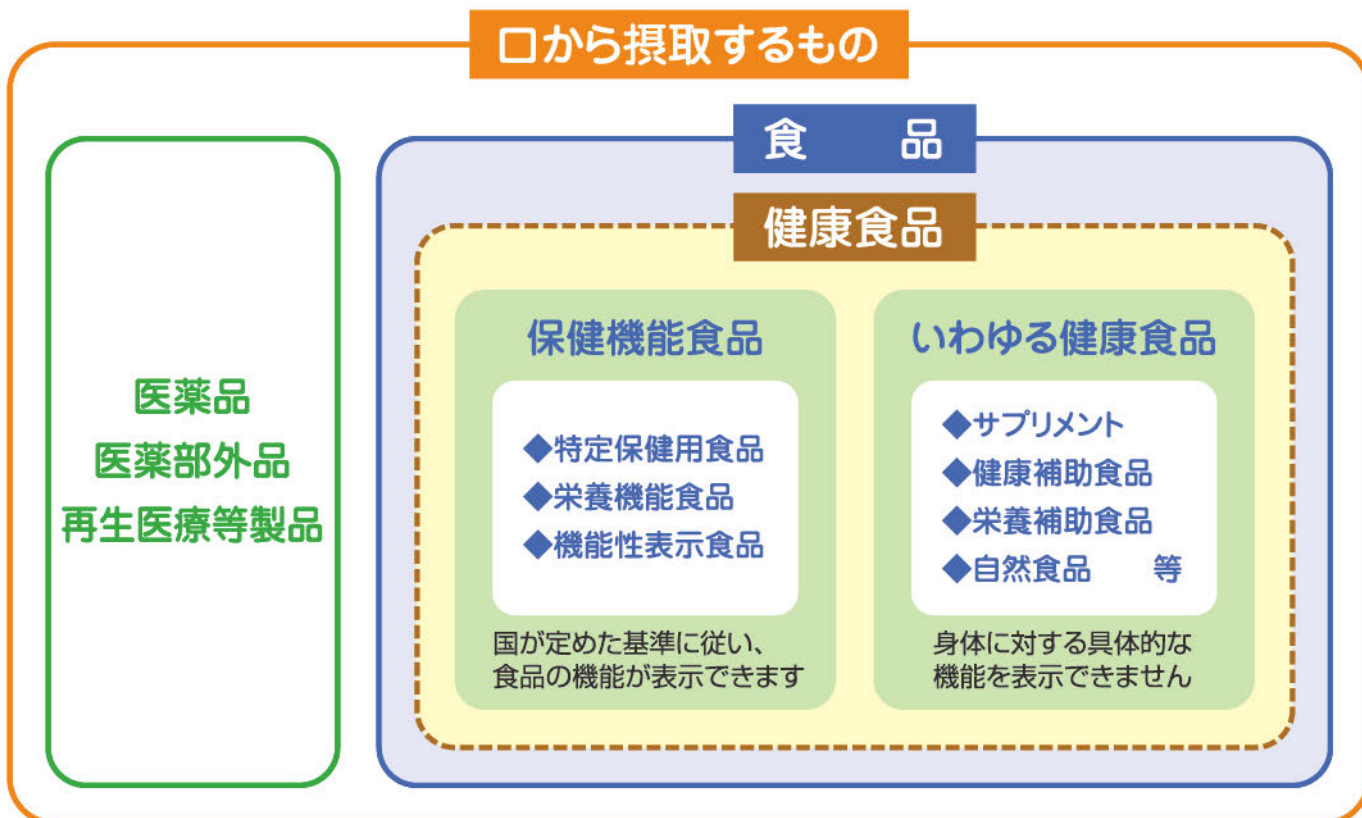
★健康食品を安全に利用するためのポイント8

【保健機能食品制度とは】

保健機能食品制度は、消費者が安心して食生活の状況に応じた食品の選択ができるよう、適切な情報提供をすることを目的とした制度です。保健機能食品は、疾病に罹患していない人を対象とした食品で『特定保健用食品』、『栄養機能食品』、『機能性表示食品』の3つのカテゴリーに分類され、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って、食品の機能が表示されています。

機能の他にも「1日当たりの摂取目安量」、「摂取の方法」、「摂取する上での注意事項」等も表示されています。正しく利用するために、機能性の宣伝文句やキャッチフレーズ以外の表示内容も確認しましょう。

口から摂取するもの



【特定保健用食品】

特定保健用食品は、科学的根拠に基づき、「おなかの調子を整える」、「コレステロールが高めの方に適する」など特定の機能を表示した食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

【特定保健用食品の表示例】

商品名：○○○

名称：△△△△△
原材料名：△△（国内製造）、…／…
内容量：○○g（○袋入り）
賞味期限：○○.○○.○○
保存方法：○○○○○
製造者：△△株式会社
東京都○○市××○-○

消費者庁許可
特定保健用食品

●許可表示：○○○には□□□が含まれているため、便通を改善します。おなかの調子を整えたい方やお通じの気になる方に適しています。

●1日当たりの摂取目安量：1日当たり1袋を目安にお召し上がりください。

●摂取をする上での注意事項：本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。

<栄養成分表示>（1袋当たり）
エネルギー○○kcal、たんぱく質○○g、脂質○○g、
炭水化物○g、食塩相当量○.○g
関与成分：□□□ △△mg

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

特定保健用食品にはマークが必ず表示されています。

※特定保健用食品の審査で要求される有効性の科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認される食品には、条件付き特定保健用食品のマークが表示されます。



消費者庁長官の許可を受けた特定の保健の目的が期待できるという、食品の機能が表示されています。

機能に関与する成分の量が表示されています。

（認められた機能表示例）

- おなかの調子を整える
 - コレステロールが高めの方に適する
 - 血圧が高めの方に適する
 - 血糖値が高めの方に適する
 - ミネラルの吸収を助ける
 - 食後の血中の中性脂肪を抑える
 - 虫歯の原因になりにくい
 - 歯の健康維持に役立つ
 - 体脂肪がつきにくい
 - 骨の健康が気になる方に適する
- 等

4 保健機能食品について (特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品)

【栄養機能食品】

栄養機能食品は、1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)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です。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(国が定めた上限・下限値の範囲)を含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって栄養成分の機能を表示することができます。

現在は、脂肪酸、ミネラル、ビタミンのうち下の表に示された20種類の栄養成分が対象となっています。

栄養機能食品の表示の対象となる栄養成分

脂肪酸	n-3系脂肪酸
ミネラル	亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン	ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンB ₆ 、 ビタミンB ₁₂ 、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸

基準が定められていない栄養成分(上記以外の成分)は、栄養機能食品として機能の表示を行うことはできません。

【栄養機能食品の表示例】

商品名：〇〇〇 栄養機能食品(カルシウム・鉄)

- ・カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
- ・鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。

名称：〇〇〇
原材料名：〇〇(国内製造)、…/…
内容量：40g(120粒)
賞味期限：〇〇.〇〇.〇〇
保存方法：高温多湿を避けて保存
製造者：△△株式会社
東京都〇〇市××〇-〇-〇

栄養成分表示
[3粒(1g)当たり]

エネルギー	3kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	0.6g
食塩相当量	0g
カルシウム	410mg
鉄	3.4mg

- 1日当たりの摂取目安量：3粒
- 摂取方法：1日当たり3粒を目安に、お召し上がりください。
- 摂取をする上での注意事項：本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。
- 栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2,200kcal)に占める割合：カルシウム60% 鉄50%
- 調理又は保存方法：保存は高温多湿を避け、開封後はキャップをしっかりと閉めてお早めにお召し上がりください。
- 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

栄養成分の機能が表示されています。表示できる機能は、栄養成分ごとに定められています。

栄養機能食品は1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分の量が、当該栄養成分の1日に必要な目安量に対して、どの位の割合を占めるのか示されています。

※この他、特定の対象者に対し注意を必要とする場合は、その旨の記載が必要です。

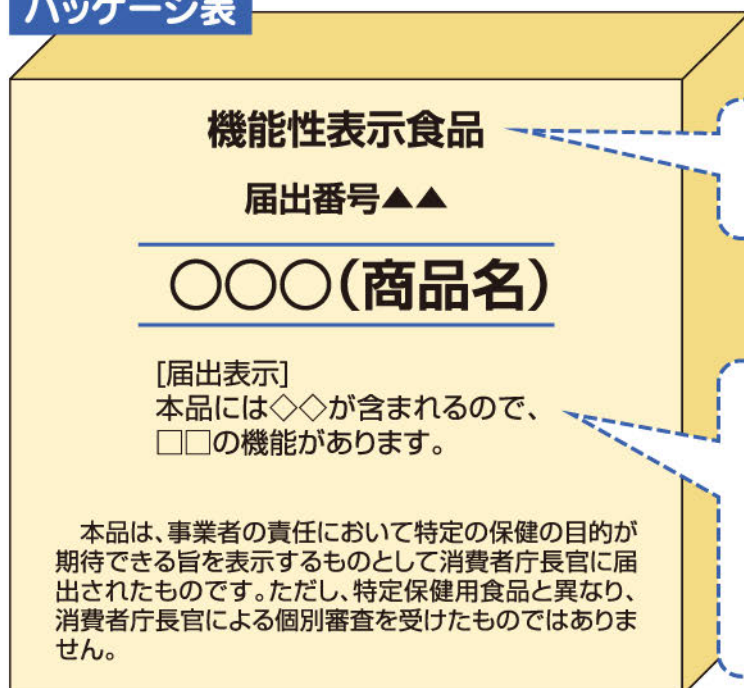
【機能性表示食品】

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。販売前に、安全性及び機能の根拠に関する情報などが消費者庁長官に届出されたものです。届出情報を消費者庁のウェブサイトで確認することができます。

特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査及び許可を受けたものではありません。

【機能性表示食品の表示例】

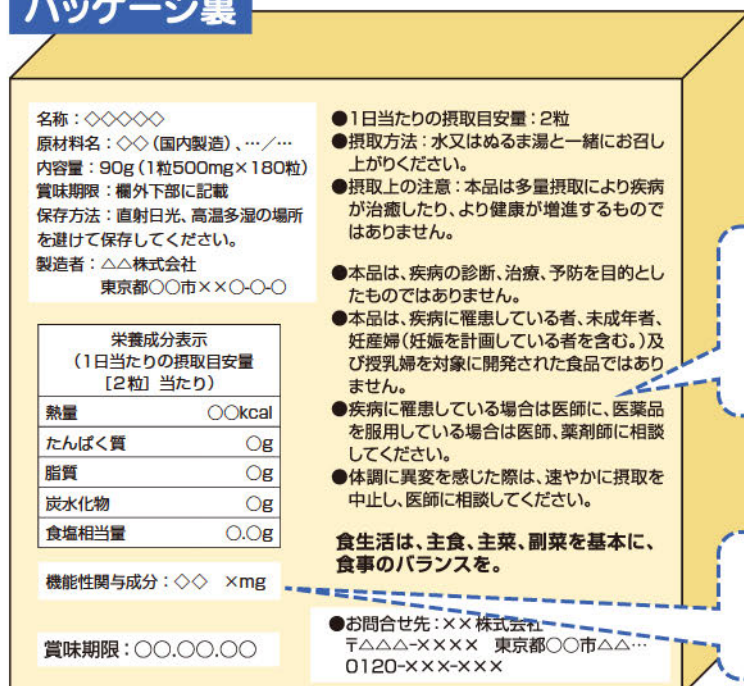
パッケージ表



主要面に「機能性表示食品」と「届出番号」が書かれています。

科学的根拠を基にした機能性について、消費者庁長官に届け出た内容が表示されています。
※特定の保健目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)内容が表示されています。

パッケージ裏



「機能性表示食品」は医薬品ではありません。疾病のある方、医薬品を服用中の方は、必ず医師、薬剤師に相談してください。

1日の摂取目安量当たりの栄養成分表示、機能性関与成分含有量が表示されています。

5 契約にかかわるトラブルは？



一度購入の契約をしたら、どんなことがあっても解約できないよ。

ウソ！

訪問販売や連鎖販売取引(いわゆるマルチ商法など)等の場合はクーリング・オフができます。



返品に応じてくれない。



大量に買わされた。



申込みをした商品が届かない。

様々な事業者が健康食品を販売しています。その中で、訪問販売や連鎖販売取引で購入した場合は、特定商取引法に基づきクーリング・オフができます。クーリング・オフとは、一定期間であれば無条件で解約できる制度です。

クーリング・オフの適用には販売方法、期間等の条件があります。

(1) 対象となる販売方法等

訪問販売や電話勧誘販売、連鎖販売取引で契約したり、エステティックサロン等の特定継続的役務提供の関連商品として契約をした場合には、クーリング・オフができます。

(2) 期間・方法

クーリング・オフができることを示した書面を交付された日を含め8日(連鎖販売取引は20日)以内に、解約通知を発信すれば無条件で解約できます。「特定記録郵便」「簡易書留」などの記録が残る方法で郵送するか、電磁的書面(メール等)で通知します。クレジット払いの場合には、クレジット会社へも送付すると確実です。

(3) クーリング・オフができない場合

訪問販売等であっても、現金取引でその総額が3千円未満の場合は、クーリング・オフができません。

また、健康食品の全部を消費してしまった場合もできません。一部を消費した場合は、開封した最小単位のみ負担し、残りはクーリング・オフできることとなります。

クーリング・オフ通知の記載例

郵便はがき	
切手	□□□□□□□□
住所 氏名	販売会社名 東京都〇〇区〇〇一
契約解除(申込み撤回)通知 申込日 令和〇〇年〇〇月〇〇日 取扱店名 電話番号 商品名 右記日付の契約は解除します。 (申込みは撤回します。) 申込日 令和〇〇年〇〇月〇〇日	

クーリング・オフを通知したことの証拠になるよう、はがきの両面をコピーして保管しておきましょう。

その他にも解約できる場合があります。

通常必要とする量を超えた量の販売をされたり、申し込みをした商品が届かず、催促しても連絡がないなどの場合は、契約を取り消したり、解除したりできる可能性があります。

通信販売で購入した場合、クーリング・オフはできません。

特定商取引法では、通信販売に関してクーリング・オフの規定がありません。

通信販売では、事業者が通信販売広告に表示した契約条件にしたがうことになります。「解約できません」と表示してあった場合は、解約できないことになります。

インターネット通販の利用が増える中で、定期購入をめぐるトラブルが増えています。

「おトクにお試しだけ」のつもりが「定期購入」に！？

「サンプル」や「お試しセット」だけを1回、低額で購入できるかのように販売サイトでは表示されていたのに、実は定期購入契約で、複数回の継続購入が条件となっていた。



定期購入のトラブル回避のために

～「注文確定」を押す前に必ず確認しましょう～

(1) 1回限りの購入ですか？

「〇カ月コース」「定期」「自動更新」「無期限」などの表示があれば2回目以降も届きます。

(2) 2回目からはいくらですか？

「初回」価格と「2回目以降」の価格は違います。

(3) 解約の方法は？

「解約可能」と書かれていても、実際に、無料では簡単に解約できないことがあります。

解約できる期間・期限、方法を確認しましょう。

「詐欺的な定期購入商法」への規制を強化した改正特定商取引法が、令和4年6月1日施行されました。

上記の(1)～(3)の内容については、改正特定商取引法により、事業者はインターネット通販の最終確認画面で明確に表示しなければなりません。

また、同法では、インターネット通販の最終確認画面において消費者を誤認させるような表示は禁止し、消費者がその表示により申込みをした場合に契約を取り消せる規定になっています。

インターネット通販を利用する際は証拠を残すため、最終確認画面のスクリーンショットを残しておきましょう。

困った時は消費生活センターへご相談ください。

消費者ホットライン ☎ (局番なし) 188

解約等の具体的なご相談は、お近くの消費生活センターへ

6 各種相談先はこちら

■ 健康食品を利用して体調を崩したら…

すぐに利用をやめ、医療機関を受診してください。また、所管の保健所にも連絡してください。

■ 一般的な相談・事業者指導に関することは…

- キャッチセールスなどの販売方法や解約（クーリング・オフ）の相談
東京都消費生活総合センター
03-3235-1155
- 食品衛生に関する相談（食品衛生法及び食品表示法〔衛生事項〕関係）
所管の保健所
- 医薬品的誤認を与える製品についての相談
（※医薬品医療機器等法関係）
福祉保健局健康安全部業務課
03-5320-4512
- 不当な表示についての相談（景品表示法関係）
生活文化スポーツ局消費生活部取引指導課
03-5388-3068
- 誇大表示・栄養成分表示についての相談
（健康増進法及び食品表示法〔保健事項〕関係）
所管の保健所
- 食品表示法〔品質事項〕関係の相談
福祉保健局健康安全部食品監視課
東京都食品表示相談ダイヤル
03-5320-5989
（事業者相談は都内のみにある事業者に限ります。）

※医薬品医療機器等法：医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律

都内区市町村における消費生活相談窓口等

消費生活相談窓口（23区・多摩地域 令和4年7月1日現在）

●消費者ホットライン 電話番号：188番

消費者ホットラインは、全国共通の電話番号で、地方公共団体が設置している身近な消費生活相談窓口を案内しています。

消費者相談窓口（島しょ地域 令和4年7月1日現在）

区市町村名	電話番号
大島町産業課水産商工係	04992-2-1445
利島村総務課	04992-9-0012
新島村産業観光課観光商工係	04992-5-0284
神津島村産業観光課観光商工係	04992-8-0011
三宅村観光産業課観光商工係	04994-5-0920
御蔵島村総務課総務係	04994-8-2121
八丈町産業観光課水産商工係	04996-2-1125
青ヶ島村総務課	04996-9-0111
小笠原村産業観光課産業観光係	04998-2-3114

上記消費者ホットライン（電話番号：188番）もご利用になれます（原則東京都消費生活総合センターに繋がります）。

東京都多摩地区・島しょ地区保健所一覧（令和4年7月1日現在）

市町村名	相談先	電話番号	市町村名	相談先	電話番号
青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町	西多摩保健所	0428-22-6141	大島町、利島村	島しょ保健所大島出張所	04992-2-1436
日野市、多摩市、稲城市	南多摩保健所	042-371-7661	新島村	島しょ保健所大島出張所新島支所	04992-5-1600
立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市	多摩立川保健所	042-524-5171	神津島村	島しょ保健所大島出張所神津島支所	04992-8-0880
武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市	多摩府中保健所	042-362-2334	三宅村、御蔵島村	島しょ保健所三宅出張所	04994-2-0181
小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市	多摩小平保健所	042-450-3111	八丈町、青ヶ島村	島しょ保健所八丈出張所	04996-2-1291
			小笠原村	島しょ保健所小笠原出張所	04998-2-2951
保健所政令市保健所一覧（令和4年7月1日現在）					
			八王子市	八王子市保健所	042-645-5111
			町田市	町田市保健所	(生活衛生課) 042-722-7254 (保健予防課) 042-722-7996

特別区保健所・保健センター等一覧（令和4年7月1日現在）

名称	電話番号	名称	電話番号	名称	電話番号
千代田区 千代田保健所 (生活衛生課)	5211-8161 5211-8168 5211-8169	世田谷区 世田谷保健所	5432-1111	練馬区 練馬区保健所 (生活衛生課練馬地区担当)	3992-1183
中央区 中央区保健所	3541-5936	世田谷保健所健康推進課	5432-2440	(生活衛生課石神井分室)	3996-0633
港区 みなと保健所	6400-0050	世田谷総合支所保健福祉センター健康づくり課	5432-2893	練馬区健康部	
新宿区 新宿区保健所	3209-1111	北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課	6804-9355	(健康推進課)	5984-4679
牛込保健センター	3260-6231	玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課	3702-1948	豊玉保健相談所	3992-1188
四谷保健センター	3351-5161	砧総合支所保健福祉センター健康づくり課	3483-3161	北保健相談所	3931-1347
東新宿保健センター	3200-1026	烏山総合支所保健福祉センター健康づくり課	3308-8228	光が丘保健相談所	5997-7722
落合保健センター	3952-7161			石神井保健相談所	3996-0634
文京区 文京保健所 (生活衛生課)	5803-1228	渋谷区 渋谷区保健所 (生活衛生課)	3463-2253	大泉保健相談所	3921-0217
(健康推進課)	5803-1229	中央保健相談所	3463-2444	関保健相談所	3929-5381
台東区 台東保健所	3847-9401	中野区 中野区保健所 (生活衛生課)	3382-6664	足立区 足立保健所 (生活衛生課)	3880-5361
墨田区 墨田区保健所 (生活衛生課)	5608-6943	(保健予防課)	3382-6500	中央本町地域・保健総合支援課	3880-5351
向島保健センター	3611-6135	杉並区 杉並保健所 (健康推進課)	3391-1355	竹の塚保健センター	3855-5082
本所保健センター	3622-9137	(生活衛生課)	3391-1991	江北保健センター	3896-4004
江東区 江東区保健所 (生活衛生課)	3647-5812	池袋保健所 (生活衛生課)	3987-4177	千住保健センター	3888-4277
(健康推進課)	3647-6713	(健康推進課)	3987-4361	東部保健センター	3606-4171
品川区 品川区保健所	5742-9139	長崎健康相談所	3957-1191	葛飾区 葛飾区保健所 (生活衛生課)	3602-1242
目黒区 目黒区保健所	5722-9506	北区 北区保健所 (生活衛生課)	3919-0376	(健康づくり課)	3602-1268
大田区 大田区保健所 (健康づくり課)	5744-1683	(保健予防課)	3919-3101	青戸保健センター	3602-1284
(生活衛生課)	5764-0697	王子健康支援センター	3919-7588	金町保健センター	3607-4141
大森地域健康課	5764-0661	赤羽健康支援センター	3903-6481	新小岩保健センター	3696-3781
調布地域健康課	3726-4145	滝野川健康支援センター	3915-0184	水元保健センター	3627-1911
蒲田地域健康課	5713-1701	荒川区 荒川区保健所	3802-3111	江戸川区 江戸川保健所 (生活衛生課)	3658-3177
稲谷・羽田地域健康課	3743-4161	板橋区 板橋区保健所 (健康推進課)	3579-2308	中央健康サポートセンター	5661-2467
		(生活衛生課)	3579-2336	小岩健康サポートセンター	3658-3171
				東部健康サポートセンター	3678-6441
				清新町健康サポートセンター	3878-1221
				葛西健康サポートセンター	3688-0154
				鹿骨健康サポートセンター	3678-8711
				小松川健康サポートセンター	3683-5531
				なぎさ健康サポートセンター	5675-2515

7 「健康食品手帳」等に記録しましょう

現在利用している健康食品を、「お薬手帳」を持っている人は「お薬手帳」に、「お薬手帳」を持っていない人は「健康食品手帳」に記録しましょう。

今までに健康食品を利用して、体の不調を感じたことはありませんか？

また、医療機関で処方された薬と健康食品の飲み合わせについて、気になったことはありませんか？

利用していて体調不良があった時や、薬との飲み合わせについて心配なことがある時は、医師や薬剤師等に相談してください。その際に、「お薬手帳」または「健康食品手帳」を一緒に提示しましょう。

指定成分等含有食品を利用して体調不良があった場合は、製品に表示されている連絡先にも連絡をしてください。

〈健康食品手帳〉：記載例

〈健康食品手帳〉		記入日：	年	月	日
①製品情報を書く。	製品名				
	製造者名・販売者名				
②1日あたりの摂取量を書く。	摂取量	1日	粒・	mL	
③利用開始日を書く。	利用開始日	年	月	日	
	☐ 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（ ）				
	摂取していて気になる症状 年 月 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。				
④体調変化の状況を書く。	体調の変化・気づいたこと				
⑤医師や薬剤師等に相談すること等を書く。					

基本的な情報

体調の変化や気づいたこと（内容、程度）を記録します。
 （例）アレルギー等、体質的に合わない成分の記録

※ 製品名や製造者名・販売者名は、製品のパッケージ等に記載されています。

※ 利用開始日や症状が出た日などの日付は、おおよその日付でも構いません。



「健康食品手帳」等をつけておくと、体の不調があった時に、原因の確認に役立つことがあります。



〈健康食品手帳〉

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日
製品名		
製造者名・販売者名		
摂取量	1日 粒・ mL	
利用開始日	年 月 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	年 月 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		

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日
製品名		
製造者名・販売者名		
摂取量	1日 粒・ mL	
利用開始日	年 月 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	年 月 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		

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日
製品名		
製造者名・販売者名		
摂取量	1日 粒・ mL	
利用開始日	年 月 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	年 月 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		

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日
製品名		
製造者名・販売者名		
摂取量	1日 粒・ mL	
利用開始日	年 月 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	年 月 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		

※複数の製品を摂取している場合は、コピーして使用してください。

また、下記のホームページからもダウンロードできます。

https://www.tniph.metro.tokyo.lg.jp/kj_shoku/kenkounavi/kouhoumat/uid_5e338a6c082a3/



★健康食品を安全に利用するためのポイント

東京都では、健康食品を安全に利用することについて、
都民のみなさまに具体的に理解していただくことを目的として、
「健康食品を安全に利用するためのポイント」を作成しました。
「健康食品ウソ？ホント？」の本文中で、それぞれの説明を御覧いただけます。

健康食品を正しく理解しましょう

- 1 健康食品は、素材の種類や食べ方（加工状態）が一般の食品と異なることがあります。そのため、安全性については一般の食品よりも慎重に考えるようにしましょう。
- 2 健康食品は、あくまで食生活における補助的なものと考えましょう。
- 3 健康食品は、病気や体の不調を治すものではないことを意識しましょう。

健康食品の利用前に御確認ください

- 4 健康食品を利用する前に、普段の食生活で本当に不足している栄養成分があるか、考えてみてください。
- 5 健康に役立つ食品の機能を紹介する‘健康情報’は、そのまま受け入れるのではなく、科学的な視点に基づく判断を行った上で参考にしてください。
- 6 健康食品を選ぶ際には、表示や広告をよく確認してください。
- 7 個人輸入やインターネットオークションを利用する際には、商品に関する情報の確認をしてください。
- 8 保健機能食品制度について理解を深めることは、健康食品を利用する上で重要なことです。
- 9 特定の成分を過剰に摂取しないように気を付けてください。
- 10 健康食品の利用期間や量などについて記録をとってください。

医療機関への相談

- 11 体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診してください。
- 12 治療を受けている人が健康食品を利用する場合には、医師や薬剤師などに相談してください。

令和5年1月発行

登録番号 (4)16

健康食品ウソ？ホント？

編集 健康食品対策推進連絡会

（生活文化スポーツ局消費生活部取引指導課、東京都消費生活総合センター
福祉保健局健康安全部食品監視課・薬務課
健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課）

発行 東京都健康安全研究センター企画調整部 健康危機管理情報課

〒169-0073 東京都新宿区百人町3丁目24番1号 電話 03-3363-3472



このパンフレットは「健康食品ナビ」でも御覧頂けます。

https://www.tmph.metro.tokyo.lg.jp/kj_shoku/kenkounavi/kouhoumat/usohonto-2/

健康食品ナビ

検索