# 「健康食品手帳」 を利用しましょう!

#### 健康食品を安全に利用するために

- ・健康食品は体調や飲み合わせにより、悪影響が出ることもあります。
- ・健康食品を利用していて、体調不良を感じたらすぐに利用を中止し、 医師又は薬剤師に相談しましょう。



#### 「健康食品手帳」ってなに?

健康食品の名前、摂取量、体調不良などを記録するための手帳です。

大切な自分の健康情報として、記録しましょう。

**→「健康食品手帳」 の中身を見てみよう!** (詳細は次のページ)





### どんなメリットがあるの?

もし体の不調があったとき、原因の確認に役立ちます。

おくすり手帳と一緒にメモを利用することで、薬の飲み合わせや体調の変化について医師・薬剤師への相談がスムーズにできます。



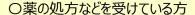
→「健康食品手帳」 事例紹介を参考に、書いてみよう!

(詳細は、別ファイル「健康食品手帳を活用した事例紹介」)



## 特に記録をつけた方がよいのは?

薬の処方などを受けている方、食事をコントロールしている方など、以下に示すような方は特に記録することをおすすめします。



- ○食事をコントロールしている(糖質、ミネラルやカロリーを制限している場合)
- ○病気や加齢により、体の機能が落ちている方
- ○体質や体調によって気を付けたほうがよい方(アレルギー体質、妊婦、こども等)

健康食品に関する情報は、

ホームページ「健康食品ナビ」でも提供しています。ぜひ、ご覧ください。

URL: http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj shoku/kenkounavi/



東京都 令和 2 年 1 月発行

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





## 「健康食品手帳」を書いてみよう

- ・おくすり手帳に貼ることで、手軽に始めることができます。
- ・医師や薬剤師等に相談しやすいのでおすすめです。

	製品名	記入日:	年 月 日	年 月 日 ① 日付を書く。 基本的な情報	
② 製品情報を書く。	製造者名· 販売者名			基本	的な情報
	摂取量 利用開始日	1日 粒・	mL 年 月 日	②和用 <b>門</b> 加	台日を書く。
④ 体調変化の状況を書く。	」 摂取していて 気になる症状	□皮膚(かゆい・赤□消化器(下痢、□検査値異常(腎□その他(	吐気、腹痛等)	体調の変	化や気づい内容、程度)
⑤ 医師や薬剤師に相診	Κ	※症状が出た場合 医療機関を受診し		例:アレ	ます。 ルギー等、 合わない成
したことを記録する。	◆調の変化・ 気づいたこと			分の記録	

(キリトリ線)「おくすり手帳」に貼ることができます。 【作成】東京都健康安全研究センター(食品医薬品情報担当)

<健康食品手帕	<b>長&gt;</b> 記プ	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・赤くブツブツ等)					
	□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	
	※症状がと	出た場合	合は、利用	を中止	し、	
	医療機関	を受診	シしましょう。	•		
体調の変化・気づいたこと						

<健康食品手帕	<b>E&gt;</b>	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・赤くブツブツ等)					
	□消化器(下痢、吐気、腹痛等)					
	□検査値異常(腎機能、肝機能等)					
	□その化	<u> </u>	,	)		
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						