「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。

〇薬の処方などを受けている方

〇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）

〇病気や加齢により、体の機能が落ちている方

〇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。

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	

① 日付を書く。

② 製品情報を書く。

基本的な情報

③利用開始日を書く。

④ 体調変化の状況を書く。

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

⑤ 医師や薬剤師に相談したことを記録する。

（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	