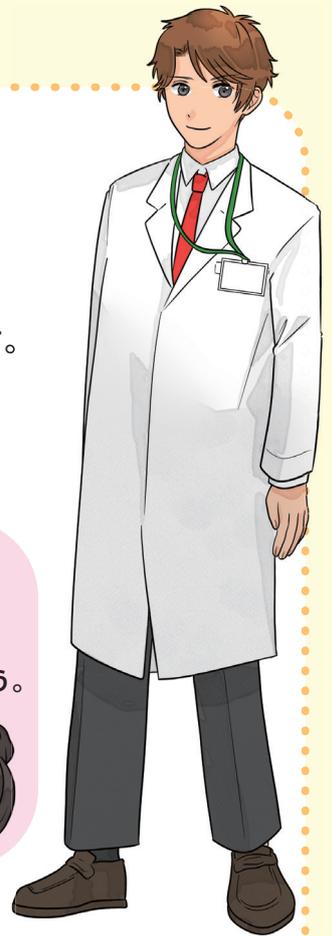


# 「健康食品手帳」 を利用しましょう！



健康食品（サプリメント）を安全に利用するために

- 体調や薬との飲み合わせにより、悪影響が出ることもあります。
- 健康食品（サプリメント）を利用して、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（サプリメント）の製品名、摂取量、  
体調変化の状況などを記録するものです。

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  
見てみましょう！



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健康食品手帳を利用することで、薬との飲み合わせや  
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、  
書いてみましょう！



特に記録を  
つけると  
よいのは？

薬を服用している方、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。

- 薬を服用している方
- 食事をコントロールしている方（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（サプリメント）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/](http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_shoku/kenkounavi/)

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

