

★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