

健康食品について

1 健康食品とは？

健康食品とは、法的な定義はありませんが、健康の保持増進に役立つ食品として販売・利用されている食品を言います。

健康食品の中で、国が「健康の保持増進効果」を確認したものが「特定保健用食品（通称：トクホ）」と「栄養機能食品」であり、その効果を表示することが許可されています。（商品にその旨表示があります）

その他の健康食品（例えばクロレラ、アガリクス等）は、国が効果を確認したものではありませんので、効果を表示することは認められていません。

2 健康食品を摂取する時は、医師、薬剤師に相談してください。

また、医師による治療を受けている方は、健康食品を摂取していることを必ず医師に伝えてください。

医薬品と健康食品を一緒に服用すると医薬品の効果が強くなったり、弱くなったりすることがあります。

手術の際、出血が止まりにくくなるなど、治療に影響を与えることがあります。

病気によっては、症状が悪化する等危険な場合があります。

妊娠している人、授乳している人は、摂取を避けたほうがよい場合があります。

複数の健康食品を摂取している場合、重複する成分があり、特定の成分を過剰に摂取し、思わぬ健康被害が発生する場合があります。

3 健康食品を摂取して、具合が悪くなった場合、摂取をやめてください。

また、その症状が続く場合やひどい場合は、医師の診察を必ず受けてください。

普通の食品でもアレルギーを起こす人がいるように、健康食品でもアレルギーを起こすことがあります。

健康食品には特定の成分を過剰に濃縮して含有しているものがあり、一般に食経験がある成分であっても、こうしたものが必ずしも安全とは言えません。

医薬品を含有しているものがあり、思わぬ健康被害をもたらす場合があります。

4 健康食品は、あくまで食品であり、医薬品ではありません。

病気になったら、手遅れにならないよう、医師の診察を受けましょう。仮に健康食品で病気が治った人がいたとしても、全ての人に同じように効くという保障はありません。