



厚生労働省
東北厚生局
食品衛生課

022-726-9264

『健康食品の虚偽誇大広告にだまされない方法』

「即効性」「万能」「最高のダイエット食品」

過度の期待を思わせる書き方はまず疑いましょう。
(すべての人に効くものではない)



「癌が治った」などの治療、治癒に関する言及

健康食品は医薬品でないので、こうした効果を信じてはいけません。病気になったら手遅れにならないよう、まずはかかりつけのお医者さんに診てもらいましょう。もし健康食品で治ったとしてもすべての人に同じように効くことはありません。

「天然」「食品だから安全」「全く副作用がない」

天然、自然の物も体に悪い物を含む場合があるので、「天然だからといってすべて安全ではありません。」健康食品には特定の成分を必要以上に濃縮している物があり、その成分を含む物を食べたことがあっても、必ずしも安全とは言えません。

「新しい科学的進歩」「奇跡的な治療法」
「他にない」「秘密の成分」「伝統医療」

まだ認められていない医薬品を含んでいる物がありますので思わぬ健康被害が出る場合があります。



「驚くべき体験談」「医師などの専門家によるお墨付き」

効果が書かれていても、その効果がすべての人に現れるとはいえません。症状などが良くなって健康食品のおかげと体験者がはっきりと書いていても、同時に行われたお医者さんの治療や日頃の生活の改善などによって良くなった可能性があるなどハッキリしません。また、作り話としても、買われた人が本当かどうか分かりませんし、依頼を受けた業者と関係が深い専門家がいることもあるかもしれません。



「厚生労働省許可」「厚生労働省承認済み」

「特定保健用食品」を除いて、厚生労働省が事前の許可、確認を行っている健康食品はありません。なお、輸入品の場合は、これまで健康被害が多く出ている医薬品成分が含まれていないことの証明書を求めています。

「 に効くと言われています」

伝言調に書いて、世間のうわさ・評判・伝承・口コミ・学説などがあることをもって、健康の保持増進効果があることを強調し、又は暗示するものは、病気などを治すことができると間違いやすいため注意が必要です。

「ダイエットに効く 茶(特許番号××番)」

「特許」を受けているからとして、必ずしもその効果が認められているわけではないことに注意してください。



「 を食べると、3日目ぐらいに湿疹が見られる場合がありますが、これは、体内の毒素などが分解され、一時的に現れるものです。これは、体質改善の効果の現れです。そのままお召し上がりください。」

不快な症状を書くことにより、強く・早い効果があることは副作用などと間違いやすいため注意が必要です。このような書き方は、お医者さんに診てもらおう機会を失う可能性もあります。

参考：(独)国立健康・栄養研究所ホ - ムペ - ジ
(<http://www.nih.go.jp/eiken/>)の健康食品等の安全性・有効性情報「健康食品Q & A集」