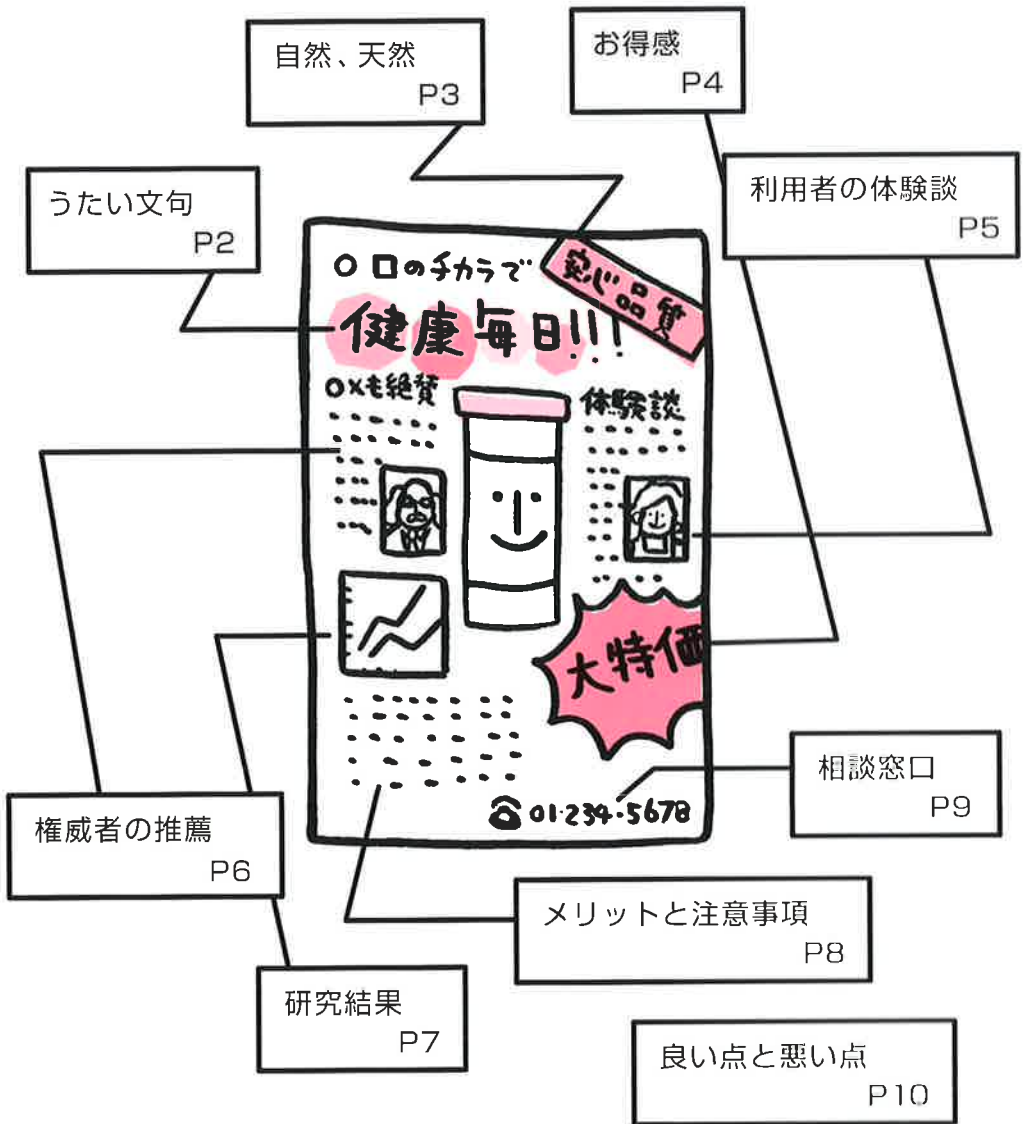


これから
健康食品を利用しよう
と考えているあなたへ



あなたが買おうとしているその健康食品は、
本当にあなたに必要なものですか？



健康食品の広告を、もう一度みてみましょう。

うたい文句を自分なりに解釈していませんか？

私たちはうたい文句から推測して、「健康に良い」と勝手に解釈していることが多くあります。

でも、よく読んでみると、健康に対する効果をはっきりとは述べていないことがほとんどです。

本当はどのくらい効果があるのか、考えてみましょう。



「自然」「天然」だから安心？

「自然・天然由来の成分です」と聞くと、いかにも安全で、安心できる商品のような気がします。

でも、たとえば、天然のキノコには、シイタケやシメジなどの無毒なキノコがある一方で、有毒なキノコもあります。

「自然」だから、「天然」だから、本当に安心できますか？

受賞に関する表示について

例えば、「モンドセレクション受賞」などと、記載されていることがあります。モンドセレクションは、ベルギーにおける、主に食品を対象とした国際品評会です。

しかし、評価の基準は、一般に公開されていません。



「○%OFF」など、お得感に流されていませんか？

割引された商品は、果たして本当に「お得」のでしょうか？

その商品の効き目が現れるまでに、あなたはどれくらい利用し続ける必要があるのでしょうか？

健康食品は、利用したからといってすぐに効果が現れるものではありません。一定期間買い続けた場合、いったい総額でいくら必要になるのか計算してみましょう。

1商品 円 ÷ 日分 = 1日あたり 円

↓ × 30日
= 1ヶ月では 円

↓ × 12ヶ月
= 1年では 円

たとえば…

6000 円の商品、20 日分の場合

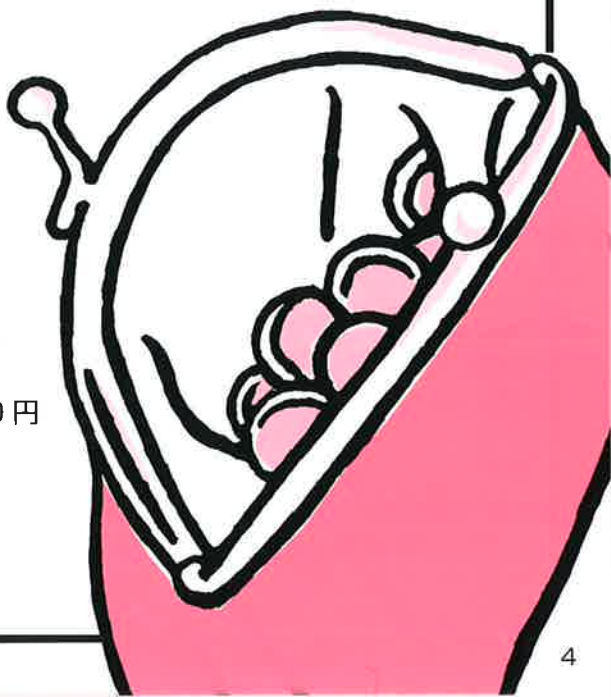
6000 円 ÷ 20 日分 = 1日 300 円

× 30 日

= 1ヶ月 9000 円

× 12 ヶ月

= 1年 108,000 円



利用者の体験談があれば大丈夫？

広告には、実際に利用した人の体験談が書かれていることがあります。それが有名人の体験談だったり、体験談がいくつもあると、説得力のある商品に見えます。

しかし、体格や体質が人によって異なるように、健康食品の効果の現れ方にも個人差があります。

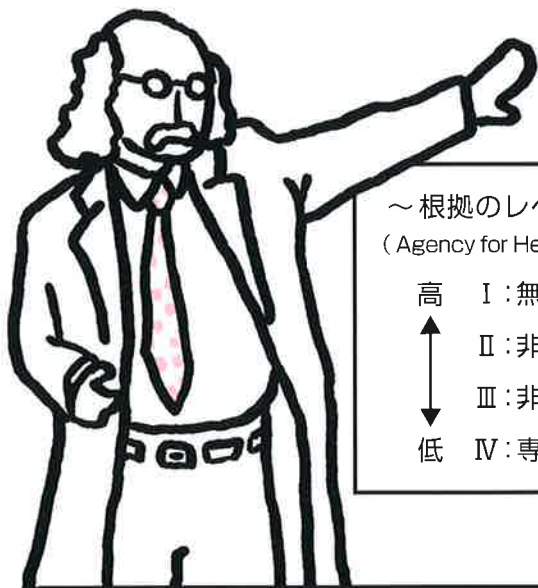
あなたが利用した場合にも「その商品の効果が現れる」という保証はありません。



権威者の推薦に安心していませんか？

健康成分の効果を示す、科学的な根拠のレベルは4段階あります。

そのうち、「権威者（博士や専門家など）による推薦」は、4段階の中で一番低いレベルにあたります。つまり、権威者の推薦があっても、「必ず効果がある」、「安全だ」という保証にはなりません。



～根拠のレベル～

(Agency for HealthCare Policy and Research の4段階)

- 高 I : 無作為化比較試験による結果
↑
II : 非無作為化比較試験による結果
↓
III : 非実験的・記述的研究による結果
低 IV : 専門家の意見や権威者の臨床経験

健康食品ってなに？

健康食品は、保健機能食品とその他に分類されます。



厚生労働省によって平成13年に創設された、保健機能食品制度に基づいています。保健機能食品には、「個別に審査を受けたもの」と「審査はないが、規格基準を満たしているもの」の2つがあります。

研究結果をうのみにしていませんか？

広告には、研究結果を記載している場合があります。

研究結果は、商品の効果をアピールするために用いられていることを、きちんとふまえた上で、広告を見るようにしましょう。



保健機能食品ってなに？

保健機能食品

特定保健用食品 

栄養機能食品

保健機能食品には、個別に審査を受け、承認を得ている特定保健用食品（トクホ）と、審査はありませんが、規格基準を満たしている栄養機能食品があります。これらに該当する食品だけが、この名称を表示できます。

保健機能食品は他に比べて、比較的信用のおけるものですが、「100%安全」、「100%効果がある」とは言えません。

メリットと注意事項、両方書いてありますか？

健康食品は健康効果が期待できると同時に、効果の現れ方に個人差があったり、使い方によっては健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

商品のメリットばかりでなく、利用するときの注意事項について、きちんと書かれているか、チェックしましょう。

たとえば・・・

- 個人差に関する表示

「効果の感じ方には個人差があります」

- リスクに関する表示

「アレルギーのある方、高齢の方は、使用前に医師などにご相談ください」

- 食事を基本とすることの表示

「食生活は主食、主菜、副菜を基本にバランスのとれた食事を」



分からないことは相談窓口へ問い合わせましょう。

私たち消費者には、商品について分からないことを聞く権利があります。
広告には多くの場合、問い合わせ先が書かれています。利用してみましょう。



下記の情報も参考にしてみましょう。

「健康食品」の安全性・有効性について

「健康食品」の安全性・有効性情報：<http://hfnet.nih.go.jp/>

(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

良い点と悪い点、両方考えましょう。

健康食品を利用すると、あなたにとって、どんな良い点、悪い点があると思いますか？ 思いつくことを書き出してみましよう。



健康食品を利用すると・・・

良い点

・ 痛みが楽になるかも・・・

・
・
・

悪い点

・ 出費がかさむだろう

・
・
・

本当に健康食品を買う必要があるのか、もう一度考えてみましょう。



発行

平成 20 年度厚生労働科学研究費補助金（食品の安心・安全確保推進研究事業）「いわゆる健康食品の安全性に影響する要因分析とそのデータベース化・情報提供に関する研究（主任研究者 梅垣敬三）」この冊子の原案作成は、上記研究班の分担研究者 赤松利恵と研究協力者 塚本真弓が担当いたしました。

発行：2009年2月