

## 健康食品を上手に利用していますか

健康食品は「体に良いもの」というイメージがありますが、法律上の定義はなく、一般的には「健康への効果をうたって販売されている食品」を指します。濃縮された成分や医薬品として使用される成分を含み、体に良い、健康の保持増進に役立つなどと表示され、販売されているものもあります。一方で、摂取により健康を害するケースや、服用中の医薬品との相互作用で健康被害を引き起こす場合もあります。

### ■ 相談事例

- ・「体重〇kg 減」の広告を見て、天然素材をうたったお試し価格のダイエットサプリメントを注文し、飲んだら、下痢が続き体調を崩した
- ・インターネット通販で花粉症に効くという健康茶を買い、2週間ほど飲んだ。飲むのをやめると倦怠感や微熱が続いたため受診すると、ステロイドが含まれていることがわかった

### ■ 消費者へのアドバイス

- ・「自然」「天然成分」などの記載があっても安心・安全とは限らない
- ・誰かにとって良い食品でもすべての人に当てはまるとは限らない
- ・医薬品ではなく、病気や体の不調を治すものではない
- ・大げさな広告やうたい文句をうのみにしない
- ・品質管理責任は製造者にあり、「健康に良い」などの表示で販売されていても、実際には効果や安全性が確認できていないものも多くある

体調に異変を感じたら、すぐに利用を中止し、医療機関を受診しましょう。安易に栄養の偏りなどを解決しようとせず、食事・運動・休養などの生活習慣にも気を配りながら、健康を補助するためのものとして上手に利用しましょう。

トラブルにあったときは、すぐに消費生活センターに相談してください。

千代田区消費生活センター

TEL:03-5211-4314(相談専用)

月曜日～金曜日 9:00～16:30

(土日祝、年末年始除く)

