

かかりつけ薬局の 知っ得情報



『健康食品』

「人生100年時代」と言われるようになり、健康に対する意識がとて高まっています。マスメディアやインターネットには健康に関する情報があふれ、健康食品やサプリメントの宣伝、情報も多目になります。

ある調査では、約3割の人が健康食品を毎日利用し、過去に利用したことがある人を含めると、約8割になるとされています。また、最近は大人数だけでなく子どもにも利用者が拡大しています。

多くの人が口にする健康食品は、安全に利用する環境が整っているのでしょうか？ 実は健康食品には明確な定義がありません。

健康食品には栄養補助食品、健康補助食品、機能性食品、保健機能食品、特定保健用食品、栄養機能

食品、機能性表示食品などの名称が使われおり、一般消費者にはとても分かりにくくなっています。健康食品は、特定の機能性（効果）の表示などができ「保健機能食品」と「それ以外の健康食品」の2つに大きく分けられます。

『保健機能食品』には「特定保健用食品（トクホ）・栄養機能食品・機能性表示食品」の3種類があり、機能性や安全性の目安になるものです。それらは機能性の高いものから順に表示されているわけではなく、むしろそれ以外の健康食品の方が、機能性が高いのではないかと考えるものもあります。

機能性が高い分、健康被害を発生させる危険性も上がるかもしれない…ということを意味します。

現代社会はインターネット環境の発達によって瞬時に情報を得られるようになりました。しかし、その情報は必ずしも公正で正しいとは限りません。健康食品の情報収集には細心の注意が必要です。

健康食品は体質や生活などの生活習慣に合わせて適切に利用すれば有用なものも多くあります。一方で、副作用やアレルギー、医薬品との相互作用、過剰摂取などに注意を払う必要があることを忘れてはいけません。

信頼できる薬局やドラッグストアなどで、対面で購入することを強くお勧めします。

担当薬剤師 横尾 洋
問い合わせ ☎047-360・3600 一般社団法人松戸市薬剤師会

漢方相談・健康相談なら

よこお薬局

松戸市新松戸南1-151
(新松戸駅より)

徒歩12分

☎0120・961・072

