

# vol.19 栄養だより

2019.3

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ: 健康食品、これってホンマでっか! ?

### 健康食品とは?

最近では健康意識の高まりにより、体にいいと謳っている商品が沢山発売されています。毎日のようにCMや新聞広告などで目にするのではないのでしょうか。

健康食品と呼ばれるものについては法律上の定義はなく、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指しているものです。そのうち国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした特定保健用食品(トクホ)や栄養機能食品があります。それ以外のいわゆる健康食品(機能性食品・サプリメント等..)には違法製品や機能表示ができない成分を添付し大きく宣伝しているものもあります。製品としての品質が一定、病気の人が対象で医師・薬剤師の管理下で利用される医薬品とは違い、いわゆる健康食品は品質が一定とは限らず**病気の人や高齢者が利用すると、逆に悪い影響がでる可能性があります。**



### 健康食品Q & A



Q 天然・自然由来なら安心?

A 天然だからといって安全・安心とは限りません

アレルギーの原因となる可能性や品質をよく検討することが必要です。

Q 健康食品で病気は治るの?

A 健康食品は病気の治療には使えません

逆に糖尿病など持病がある方が利用すると、健康食品を利用することで安心し病院に行かず症状が悪化する、飲んでいる薬の効果に悪影響を与えて健康被害が出る可能性があるなどデメリットの方が大きいです。

Q 専門家・研究者や有名人が推薦しているから安心?

A 一人だけでなく複数の専門家による客観的な評価が必要

テレビや雑誌などの情報は一部を誇張して伝えているものもあるため、冷静に受け止め振り回されないようにしましょう。

健康のためには、バランスの取れた食事と適切な運動と休養が一番大切です。健康食品はあくまでも補助的なものであることを忘れず、利用目的・方法・摂取量に十分配慮すること、不安があれば医師に相談しましょう☆

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。

(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)

引用:(独)国立健康栄養研究所 健康食品・サプリメントの適切な使用の考え方

