

薬の窓口では、近年疾患に関する情報提供をしてきましたが、No.351から数回にわたりお薬について知ってほしいこと（基本的なことから発展的なことまで）をお届けしたいと思います。

健康食品とは？

一般的に「**健康食品**」とは、健康に良いことをうたった**食品全般**のことです。それらの健康食品は、国の制度に基づき機能性等を表示できる「**特定保健用食品（トクホ）**」、「**栄養機能食品**」、「**機能性表示食品**」と、それ以外の「**その他健康食品**」に分けることができます。
また、サプリメントはカプセル・錠剤・粉末・顆粒形態の「健康食品」をいいます。



保健機能食品 3 種類 (対象とする成分、製品としての安全性と効果の根拠の考え方の点で相違点がある)

特定保健用食品

- 国による個別許可
- 健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています



トクホにはマークがあります

栄養機能食品

- 国が定める定型文で栄養成分の機能が表示されています。



カルシウム、ビタミンCなどの栄養成分名が表示されています

機能性表示食品

- 事業者責任で表示 (国への届出制)
- 健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。



事業者の責任において安全性や機能が評価されています

健康食品 Q&A

Q 薬は副作用が心配です。健康食品は食品なので有害な作用はないですね？

A 健康食品にも有害な作用がある場合があります。むしろ、**保健機能食品以外の「その他健康食品」**の多くは、販売前に製品としての人での安全性や有効性の確認がほとんどされていないので、どの程度の有害な作用があるか分からないと考えたほうがいいでしょう。
一方、医薬品は病気の人を対象に有効性・安全性が確認されていて、医師や薬剤師の管理・指導の下で既に知られている副作用を最小限にしつつ、効果を発揮するよう使われています。



Q 宣伝・広告にある効果を信用してもよいですか？高額な製品ほど効果がありますか？

A 宣伝・広告は一部の効果が強調されている場合があります。キャッチコピーだけでなく、パッケージの表示をしっかりと確認しましょう。
また、高額な製品ほど効果が期待できると誤解される傾向もあるようですが、**価格は販売者が自由に決めるものであり、効果が保証されるものではありません。**



Q 薬を飲んでいますが。健康食品も一緒に使ったら、もっと効果がありますか？

A 医薬品と同じ成分を二重に取ることになる場合や、医薬品の作用を邪魔する成分を取るようになる場合があります。必ず医師、薬剤師に相談してください。

Q 健康食品を上手に使うにはどうすればよいですか？

A バランスのとれた食事と運動、休養が健康維持の基本です。健康食品で問題を解決しようとするのではなく、あくまでも補助的な食品の一つであると考え、食事、運動、休養の質を高めていく意識を持つことが重要です。

Q 健康食品を使う上で注意することはありますか？

A 表示を見て、摂取目安量や注意事項等を守りましょう。**医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。**例えば、お薬手帳のように、健康食品の利用状況を記録し、自分自身で体調により効果があるかどうかを把握しましょう。**身体の不調を感じたらすぐに使用を中断し、医療機関で診てもらいましょう。**

それ以外の「**その他健康食品 (保健機能食品以外の食品)**」には、パッケージに機能性等を表示することはできませんし、**国の関与もありません。**

健康食品を利用する際は、保健機能食品のように国や事業者による効果の裏付けが示されていることが製品を選ぶ際の一つの目安になります。

「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にしてください。

