

いわゆる健康食品等の種類と 正しい利用に向けて留意すべきこと

福島大学 農学群食農学類

准教授 博士（医学）

種村 菜奈枝



本日のトピックス

- ・ いわゆる「健康食品」とは
- ・ いわゆる「健康食品」の利用にあたる留意点
 - (1) 粗悪品
 - (2) 利用の誤り
- ・ “健康被害かな？”と感じた時のはじめての対応

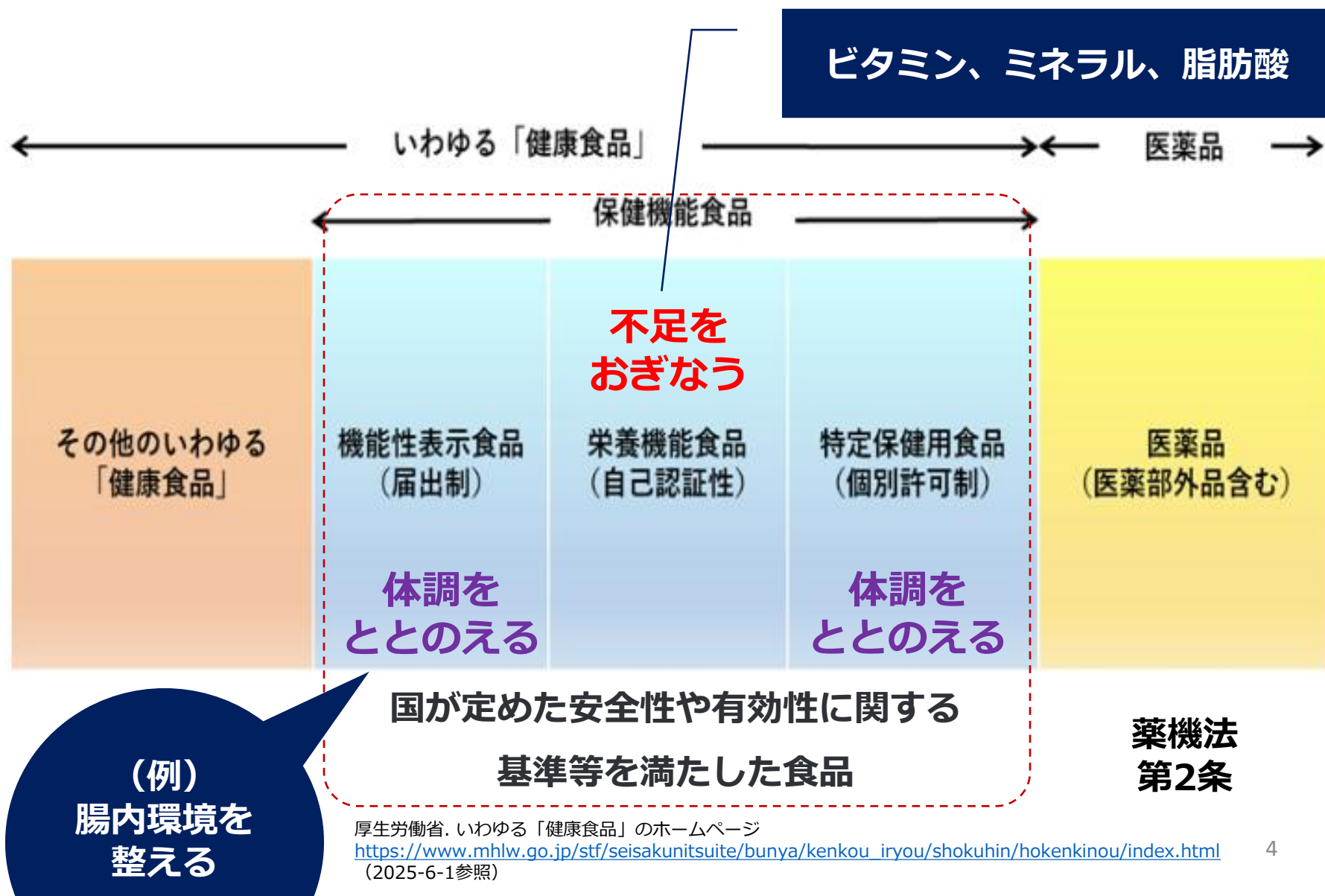


- ・ いわゆる「健康食品」の利活用にあたり
 - (1) からだの調子を整える「食の3次機能」とは
 - (2) バランスよく食べることの大切さ
 - (3) 利用にあたって気を付けるべきポイント



いわゆる「健康食品」とは

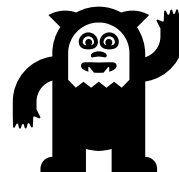
いわゆる「健康食品」と医薬品との違い



いわゆる「健康食品」の 利用にあたる留意点



● まとめ | 注意すべき点



2つの大きな問題



①

品質

の観点

利用しない

- 違法製品
- 過度な効果をうたう製品



②

利用

の観点

適正な利用



ありたい
すがた

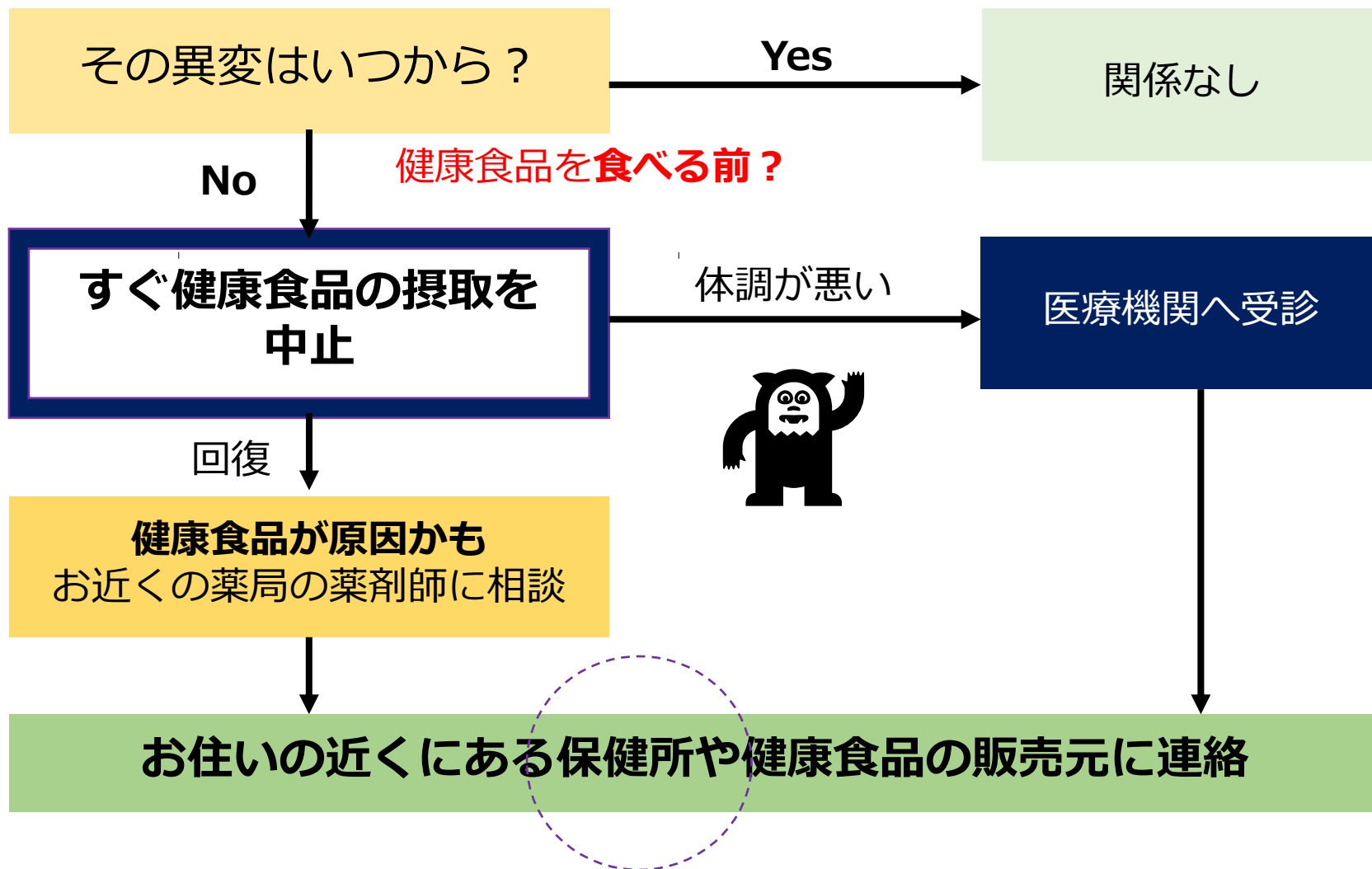
“健康被害かな？”と感じた時の
はじめての対応



大事なポイント
医薬品と食品との**違い**を知る



● 初動：体調に異変を感じたら・・・



保健所ってどこにあるの？

健康食品について気になることがありましたら、以下の相談窓口にお電話などお気軽にご相談ください。（相談は無料です。）

健康食品相談窓口



窓口	所在地	電話番号
岐阜保健所	各務原市那加不動丘1-1	058-380-3001
西濃保健所	大垣市江崎町422-3西濃総合庁舎	0584-73-1111
関保健所	美濃市生櫛1612-2中濃総合庁舎	0575-33-4011
可茂保健所	美濃加茂市古井町下古井2610-1可茂総合庁舎	0574-25-3111
東濃保健所	多治見市上野町5-68-1東濃西部総合庁舎	0572-23-1111
恵那保健所	恵那市長島町正家後田1067-71恵那総合庁舎	0573-26-1111
飛騨保健所	高山市上岡本町7-468飛騨総合庁舎	0577-33-1111

購入時の契約に関する相談

窓口	所在地	電話番号
岐阜県県民生活相談センター	岐阜市藪田南5-14-53 OKBふれあい会館1棟5階	058-277-1003

販売の際に、医薬品と思わせるような行為があれば

健康食品なのに医薬品と思わせるような効能や効果をうたって販売することは、医薬品医療機器等法に違反している可能性があります。販売業者がこんな売り方をしている場合には、**最寄りの保健所(薬事担当)に相談**してください。

いわゆる「健康食品」の利活用にあたり

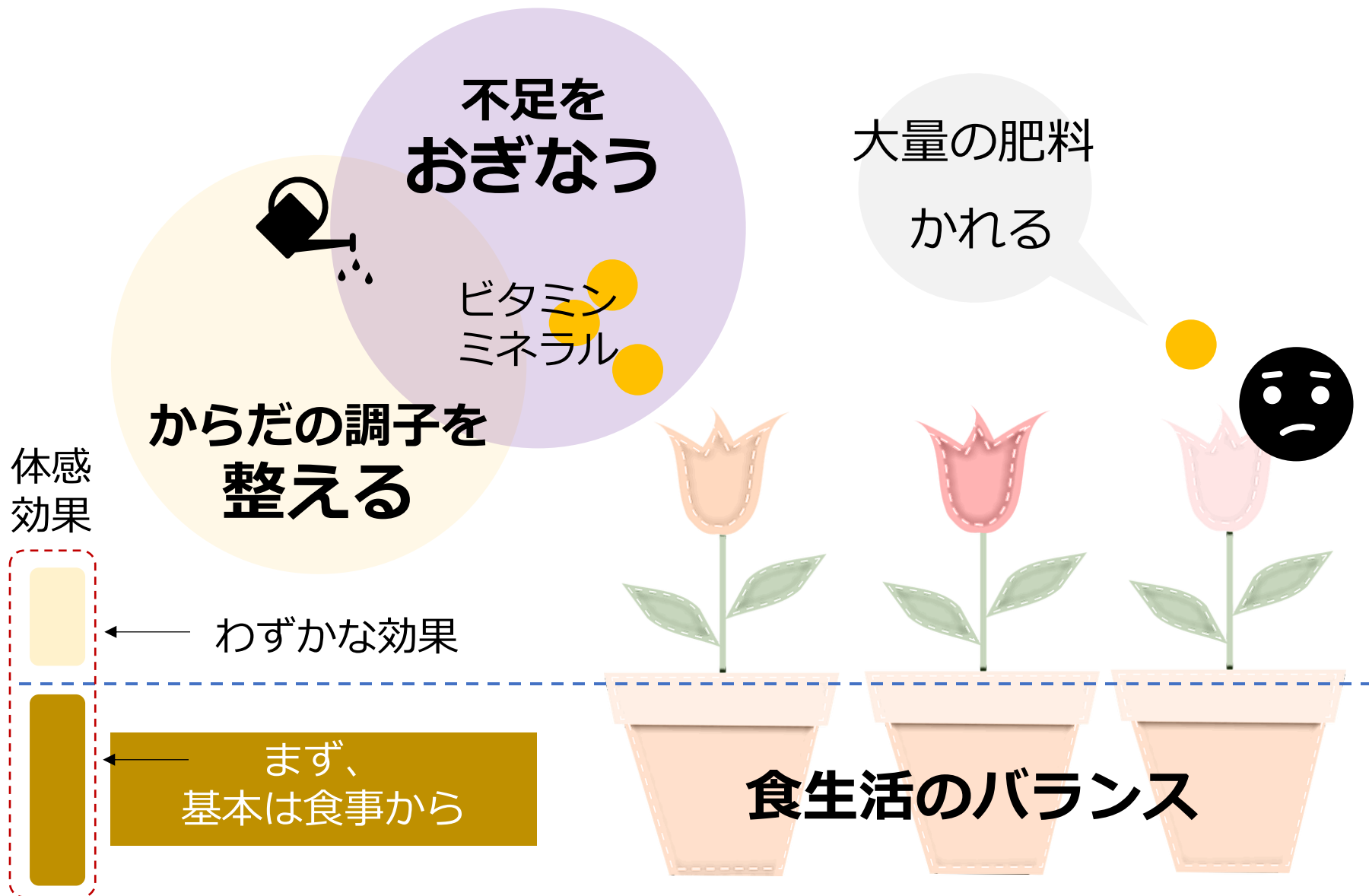
**利用にあたって気を付けるべき
ポイント**



“何となく”
選んでいませんか？



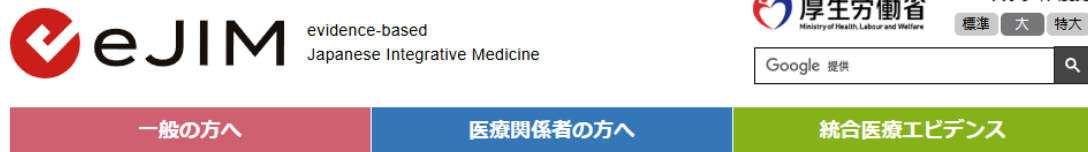
いわゆる「健康食品」の利活用のポイント



役に立つウェブサイトのご紹介

厚生労働省：「統合医療」情報発信サイト（通称：eJIM）

厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』



ホーム > インフォグラフィックでわかる統合医療

キーワードで絞り込む



治療域の狭い薬(ジゴキシン、シクロスポリン、ワルファリンなど)をと朝鮮人參、セントジョーンズワートなどのハーブ系サプリメントを併用する場合、相互作用のため大きな問題を引き起こす可能性があります。

その他には..

国立健康・栄養研究所：
「健康食品」の安全性・有効性情報

出典『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』

<https://www.ejim.mhlw.go.jp/public/index.html> (2025-6-5参照)



HFNet