

健康食品を正しく活用しよう！①

Q子：お正月に美味しいものをたくさん食べて、寝てばかりいたので太ってしまいました…

友達が効いたって言っていたダイエットサプリを試してみようかな？

博士：食事のコントロールや運動をしないで楽に痩せようと考えているんじゃない、Q子！

健康に良いことをうたった食品全般のことを、一般的に健康食品というんじゃない。

Q子：健康食品…よく聞けど、具体的にどういったものがあるんですか？

Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。



ネコ。
しゃべれる。



健康食品とは？

参考：消費者庁ホームページ

博士：健康食品は大きく分けると国の制度に基づいて安全性や効果が確認されているものとそうではないものがあるんじゃない。



Q子：トクホのマーク！見た事ありますよ！

博士：トクホなど、保健機能食品は、国の制度に基づき、「おなかの調子を整える」など食品の機能性（特定の健康効果）を表示できる食品じゃ。一方でその他健康食品（保健機能食品以外の食品）にはパッケージに保健機能食品のような機能性を表示することはできないんじゃないよ。

健康食品と医薬品の違い

出典：消費者庁ホームページ

Q子：サプリメントはお薬みたいだけど、食品なんですね！

博士：錠剤・カプセル状の健康食品は、医薬品と混同されやすいが、全く異なるものじゃよ。

Q子：「医薬品にも使われている成分が含まれています」と書かれているサプリメントをみたことがあるけど…
そういう商品はいかにも効きそうだなあ…と思っちゃいます。

博士：うむ。しかし、その医薬品にも使われている成分の含有量が、実際は効果が期待できないほど微量であつたり、医薬品とは利用目的や利用方法が違っていたりすることがあるんじゃないよ。

Q子：えー！じゃあ、たくさん摂取すれば効果が出るってことですか？

博士：いやいや、自己判断で指定の量以上を取るのは禁物じゃ！食品だから過剰摂取しても安全と考える人がいるんじゃないが、たくさん摂取することで、効果が出るとは限らず、むしろ健康を害する場合があるんじゃないよ～。



「好転反応」と呼ばれる、体調が良くなる過程で、一時的に体調が悪くなるような症状が出ることは、健康食品では起こらないとされているニャー。

健康食品を正しく活用しよう！

Q子：運動したくないし、正月太り解消のために、指定の量を守ってダイエットサプリに頼っちゃおうかな！

博士：Q子、食事のコントロールも運動もせず、健康食品だけで安全に楽に痩せることはないんじゃないよ。健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」じゃ。

Q子：わかりました・・・ダイエットサプリに頼らず、運動しなきゃですね！

博士：そうじゃの。健康食品は、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、上手に利用できると良いぞ！

Q子：はい！補助的に健康食品を利用するには、どうしたらいいですか？

博士：ある1日では栄養素の偏りがあつたとしても、習慣的な食事でバランスがとれていれば、必要な栄養素は取れていると考えられるんじゃないよ。高齢者のように、食が細くなる、そしゃく力が低下するなどの理由で十分な栄養素を取るのが難しくなる場合は、医師等専門家に相談し、補助的に活用すると良いぞ。

Q子：へえ～。じゃあ、バランスの良い食事がとれていれば、健康食品は必要ないということですね！

博士：そういうことじゃ、Q子。わしも正月食べ過ぎてしまったし、おやつは控えて今からランニングでもしようかの～！

Q子：え？ランニングは頑張るから、おやつは食べましようよ～！

健康の維持・増進の基本は、**食事・運動・休養**



来月も、「健康食品」がテーマです！ぜひ楽しみに♪

岐阜県からのお知らせ

参考：「岐阜県令和8・9年度岐阜県食品安全対策協議会委員の募集」

博士：県では、食品の安全性の確保について、消費者や生産者、専門家などから意見をお聴きするため、「岐阜県食品安全対策協議会」を設置し、会議を行っている。現在、この協議会の公募委員を募集中じゃ。

岐阜県食品安全対策協議会委員（消費者代表）の募集

◆委員の仕事内容：年2～3回開催される会議への出席、食品安全に関する意見の発言

（会議は、主に岐阜市内、平日2時間/回程度）

◆任期：2年間（令和8年4月1日～令和10年3月31日）

◆人数：若干名

◆応募資格：①食品の安全について関心がある方

②令和8年4月1日現在で満20歳以上、県内に居住又は通勤、通学されている方

（国、地方公共団体の議員及び常勤の公務員は応募の対象外です）

◆その他：会議出席の都度、県規定に基づき謝礼及び交通費を支払います。

◆応募方法：「応募書」及び「作文」（いずれも日本語に限る）を作成の上、郵便、FAX又は電子メールで提出
LoGoフォームでの申請も可能です。詳細は公式HPをご確認ください。

HPはこちらから▽

◆申込期限：令和8年2月6日（金）

◆申込先：岐阜県健康福祉部生活衛生課食品安全推進室あて

郵送：〒500-8570（住所記載不要）、FAX：058-278-2627

E-mail：c11222@pref.gifu.lg.jp

◆問い合わせ先：岐阜県健康福祉部生活衛生課食品安全推進室（直通：058-272-8284）



食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールでお寄せください。

生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp

最後までお読みいただき
ありがとうございました。

