

19 の メ ッ セ ー ジ

- ① 「食品」でも安全とは限りません。
- ② 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけません。
- ③ 同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は正確にはわかっていません。
- ④ 「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません。
- ⑤ 「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させますが、科学的には「安全」を意味するものではありません。
- ⑥ 「健康食品」として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意してください。
- ⑦ 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意してください。
- ⑧ ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意してください。
- ⑨ 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではありません。
- ⑩ 「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることには注意が必要です。
- ⑪ 病気の人が摂るとかえって病状を悪化させる「健康食品」があります。
- ⑫ 治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて摂ることについて医師・薬剤師のアドバイスを受けてください。
- ⑬ 「健康食品」は薬の代わりにはならないので医薬品の服用を止めてはいけません。
- ⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。
- ⑮ 「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はありません。
- ⑯ 知っていると思っている健康情報は、本当に（科学的に）正しいものですか。情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうか判断してください。
- ⑰ 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。
- ⑱ 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録してください。
- ⑲ 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止し、因果関係を考えてください。