

みどり薬局では  
すべての医療機関の  
処方せんを  
取り扱っています。

みどり薬局 発行  
福井市光陽3丁目4-12  
電話 0776-25-7732  
<http://www.midori-ph.com>

## 健康食品を正しく理解しましょう

どうやって選ぶ？

健康食品って？

安全？



私たちの身の回りには健康食品と呼ばれるものが沢山あります。一般に、健康食品とは**健康の保持増進に役立つ食品**として利用されるものを指します。私たちは**自分にあった健康食品を選び、正しく使うこと**で生活を豊かにできるかもしれませんが、間違った使い方により健康被害につながることもあります。このとき、健康食品選びを助けてくれるのが**保健機能食品**と呼ばれるものです。

### ○ 健康食品の分類

#### 一般食品

機能性の表示は  
できません

栄養補助食品  
健康補助食品  
サプリメント  
など

#### 保健機能食品

国が安全性や有効性などを考慮して設けた基準を満たした食品。「おなかの調子を整えます」「骨や歯の形成に必要な栄養素です」「血圧を下げる機能が報告されています」といった**機能性の表示が可能**です。

特定保健用食品

栄養機能食品

機能性表示食品

## 特定保健用食品（トクホ）

概要：健康の保持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められた食品です。特定保健用食品は特保（トクホ）と呼ばれ、**パッケージには右のようなマークが表示されています。**

手続き：商品ごとに有効性や安全性について**国から個別の審査**を受け、許可を受ける必要があります。



## 栄養機能食品

概要：高齢化や食生活の乱れなどにより不足しがちな栄養成分（ビタミン、ミネラル、n-3系脂肪酸）を補うことができます。**商品には「栄養機能食品」という記載があります。**

手続き：**国が示す基準を満たしていれば、機能性の表示が許可**されます。国から個別の審査を受けたものではありません。



## 機能性表示食品

概要：機能性を分かりやすく表示した食品の選択肢を増やす目的で保健機能食品に新たに加わりました。事業者（企業）の責任で、科学的根拠に基づいて機能性を表示した食品です。

**商品には「機能性表示食品」という記載があります。**

手続き：**事業者が事前に安全性や機能性の根拠などの情報を国に届け出た**ものです。栄養機能食品同様、国からの個別の審査を受けたものではありません。



## ○特定保健用食品の表示例

**許可表示**：ガラクトオリゴ糖が含まれておりビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、お腹の調子を整えます。

**機能性の表示**

**栄養成分量及び熱量**：エネルギー 0kcal、タンパク質 0g、脂質 0g、・・・

**1日当たりの摂取目安量**：1日2粒を目安にお召し上がりください。

**摂取上の注意**：摂りすぎあるいは体質によりお腹が緩くなることがあります。沢山摂取したからといって病気が治ったり、健康が増進したりするものではありません。

保健機能食品にはどれも**1日摂取目安量**が定められています。「食品だから」と安易に考えずに、**過量摂取**とならないように気を付けましょう。





健康食品の中にはお薬との飲み合わせが悪いものもあります。その一部を紹介します。

### ワルファリン（血液を固まりにくくする薬）とビタミンK

ビタミンKを多く含む食品を摂りすぎると、ワルファリンによる血液をサラサラにする作用が弱くなります。例として青汁や納豆には多くのビタミンKが含まれています。



### ○セントジョーンズワート

（うつ病などに効果があるとされる食品。セイヨウオトギリソウとも呼ばれる。）

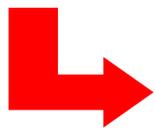
セントジョーンズワートは、多くの種類のお薬の代謝を助ける作用があります。その結果、服用したお薬の効き目が悪くなる場合があります。

### ○一部の糖尿病の薬（ミグリトールなど）との併用に注意が必要なもの

- 血糖値が気になる方に向けた「難消化性デキストリン、グアバ葉ポリフェノール」過量に摂取することでお腹の中でガスが発生しやすくなり、腹部膨満感が出やすくなる可能性があります。
- おなかの調子を整える「ラクツロース、乳酸菌」過量に摂取することで下痢、軟便が起こりやすくなる可能性があります。

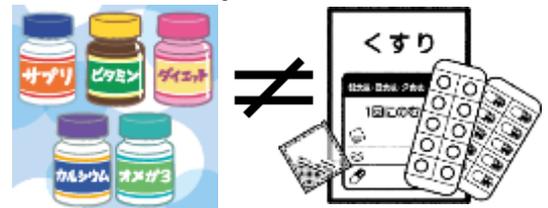
## ○ 健康食品の使い方に気を付けましょう

健康食品はお薬の代わりになる？

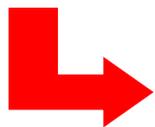


健康食品で病気を治療することはできません。また、病気の治療に影響するものもあるため、使用している健康食品は薬剤師に伝えましょう。

同じではありません！



食事の代わりに摂っても大丈夫？



健康食品はあくまでも食事・運動の質を高め、補助するものとして使うものです。食事代わりの健康食品は控えましょう。



## 熱中症対策には「水分」＋「塩分」補給！

本格的な夏がやってきますが、この時期気をつけたいのは「**熱中症**」！長時間の運動や農作業などで汗を大量にかくと体から水分が失われますが、実はその時体内の塩分・ミネラルも一緒に失われてしまっています。そのため、熱中症対策として**水分補給**をする際に**塩分補給**も一緒に行う必要があります。



### <水分補給の際の注意点>

- のどが渇いていなくても、**こまめに**飲む。
- カフェインを含む飲み物（コーヒー、紅茶、緑茶など）やアルコールは利尿作用があるので、水分補給には不向き。  
\* **麦茶**はカフェインを含んでいませんが、塩分が入っていないので煎餅・塩飴・梅干しなどを一緒に食べると効果的です！
- 一番お手軽なのは**スポーツドリンク**！水分・塩分＋糖分で疲労回復にも効果的！（ただし、高血圧や糖尿病など持病のある方はご相談ください）

### <経口補水液>

熱中症の予防にはスポーツドリンクで十分ですが、「めまい」、「顔のほてり」、「筋肉痛」、「筋肉のけいれん（こむら返り）」などの**熱中症のサインがある場合**は、より効果的に水分・塩分を補給できる**経口補水液**が適しています。経口補水液の一つであるオーエスワンは特定保健用食品と同じように国の許可をうけた「**病者用食品**」です。



## みんなで一緒に実現しよう！核兵器の無い世界を！！

～日本政府に核兵器禁止条約へ署名・批准を求めるオンライン署名にご協力ください。～

いま世界では「核兵器などいらない」という声が、大きくなりつつあります。2021年1月22日には「核兵器禁止条約」が発効されました。世界では、この流れをさらに加速し「核兵器禁止」から「核兵器廃絶」へとすすめていこうという動きも高まってきています。しかし、日本政府はこの条約に参加していません。核兵器の痛みを知る唯一の被爆国であるにもかかわらず、です。

世界唯一の被爆国として、日本政府に核兵器禁止条約に参加するよう、皆で一緒に呼びかけましょう！そのための署名にご協力ください。

### 日本政府に核兵器禁止条約への署名・批准を求める署名

署名事務局 〒113-8464 東京都文京区湯島 2-4-4 平和と労働センター 6階  
TEL 03-5842-6031 FAX 03-5842-6033 E-mail antiatom55@hotmail.com

ぜひ、こちらのQRコードからオンライン署名にご参加下さい ⇒

