

# 健康食品クイズ



**Q1**

健康食品は食品だから、たくさん食べても害はなく副作用もないので安心。



**Q2**

健康食品で病気が治ることもある。



**Q3**

天然、自然由来の成分を原料とする健康食品は、安心だ。

**天然**



安全？



?

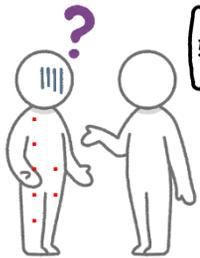
**Q4**

健康食品の品質を知るには、栄養成分表示を確認すればよい。



**Q5**

一時的に体調が悪くなるのは、効果がある証拠。続けていくうちによくなるので、そのまま続けたほうがよい。



答え・解説は裏面です。

○か×でお答えください。

回答欄



Q.1	Q.2	Q.3	Q.4	Q.5



# 答え合わせ

## A1 答え：×

ビタミンなどの栄養成分でも、過剰摂取はお勧めできません。例えば、塩や砂糖など本来はからだに必要なものでも、取りすぎるとよくないことは広く知られています。サプリメントは錠剤やカプセルに加工されており、小さくて飲み込みやすいので意識しないうちに取りすぎてしまうことがあります。また、他の健康食品と成分が重複している場合も、特定の成分を過剰に摂取しないように気を付けましょう。

## A2 答え：×

健康食品は医薬品とは異なり、あくまでも「食品」です。病気の治療や予防のために用いられるものではありません。病気の治療や予防、症状の改善など、医薬品的な効能効果を標榜することは、薬機法違反に問われます。

## A3 答え：×

天然＝安心・安全のようなイメージを強調するものがありますが、天然だからと言って安心・安全とは限りません。天然由来品が、合成品に比べて、品質・安全性が上位だという証拠もありません。「天然」「自然」の言葉が入っているとイメージだけで安全を連想して安心していませんか？天然・自然由来成分を原料とする製品でも、アレルギーの原因となる場合もあります。アレルギーをおもちの方は必ず原材料を確認しましょう。

## A4 答え：×

その製品が、GMP、HACCP、ISO9000などの品質管理の規格で製造されているかを確認しましょう。健康食品の品質管理は、医薬品のように行われているとは限りません。錠剤やカプセルの形をしたサプリメントは、外観、味、においなどから内容・品質を判断することができません。有害物質が濃縮されてしまった製品があるかもしれません。したがって、健康食品、特にサプリメントは、原材料の受け入れから最終製品の出荷までの全ての工程で、品質管理が重要です。この管理法の基準をGMP(Good Manufacturing Practice 適正製造規範)といいます。ナチュラルプラスの「スーパー・ルテイン ミルトプラス」「スーパー・ルテイン」「イズミオ」「スーパー・ユージェナ パラミロンARX」「ラクトエア」は健康食品GMP、その他の規格にも合格した工場で製造しております。

## A5 答え：×

健康食品を取って不快な症状が出た際に、「反応が出るのは効果がある証拠」などと言って利用継続を勧めることは、表現自体が法律（薬機法）違反になります。科学的根拠はありませんので、“好転反応”という言葉や内容を聞いたら、注意してください。

不快な症状が食物アレルギーに起因する場合、症状を悪化させる危険性もあるので十分に注意が必要です。

※参考書籍…健康食品の正しい利用法（厚生労働省医薬食品局食品安全部）  
健康食品ウソ？ホント？（東京都福祉保健局）／ 知っておきたい健康食品の基礎知識（社福協）

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

