栄養士コラム　～健康食品について　使用編～

【使用する場合の注意点】

〇薬のような使い方をしない
＜病気にかかっている人・薬を飲んでいる人＞
　自己判断で使わず，使うときは必ず医師・薬剤師に相談しましょう。
＜病気にかかっていない人＞
　デメリットを考え，生活習慣を見直したり，様々な情報を確認しましょう。

〇薬と併用しない
　薬 ＋ 健康食品 ＝ 健康に良い・病気が早く治る．．．と，考える人もいるかもしれませんが，薬の効果が弱まったり，副作用が強まったりする事例が多数報告されています。

〇アレルギーに注意
　薬の場合，アレルギーを起こしたことがあるか聞かれ，体質に合った薬を処方してもらえます。しかし，健康食品は自己判断で購入するので，アレルギー反応が出るかどうか自分で判断しなければなりません。

〇いくつもの製品を同時に摂取しない
　健康被害の可能性を高め，被害の原因究明も困難になってしまいます。

〇たくさん摂ればよいというものではない
　健康食品も過剰摂取すれば，有害作用が生じてしまいます。

【Q&A】

使っていても良い実感がないときは？
思い切って健康食品をやめてみる！
「得られる恩恵」と「生じるかもしれないリスク」の両方をよく考えてみましょう。

健康食品の上手な使い方は？
食生活・生活習慣が改善の方向へ動き出すように，健康への「はじめの一歩」につなげる使い方が効果的です。

体調に異常が生じたら？
すぐに使用を中止して医療機関を受診，保健所へ報告を！使用をやめるだけで，ほとんどの健康被害は改善されているようです。

素材提供：イラストわんパグ

【問い合わせ】平日8：30～17：15
健康増進課　担当：食育推進係
TEL　48－0221（内線4001・4002）

次回は広報おみたま４月号
食物アレルギーについて　です！