

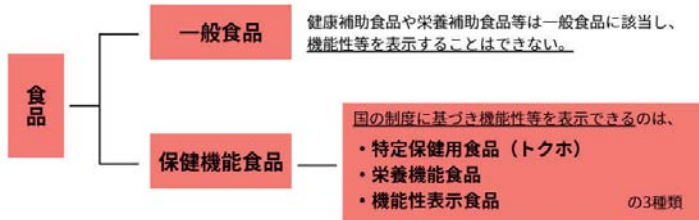
健康食品の特徴とよくある誤解

最近は様々な健康食品が販売されています。利用されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。でも健康食品ってなんだかよくわからない、という方も多いかもしれません。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



◆ 健康食品ってどんなものがある？



わたしたちが「健康食品」と呼んでいるものには法律上の定義はなく、健康に良いことをうたっている食品全般を指します。その中でも、国の制度に基づいて機能性を表示できるのが保健機能食品であり、さらに食品の目的や機能などの違いにより、次の3つに分けられます。

- **特定保健用食品**: 国が有効性や安全性を審査し、許可した食品。消費者庁の許可マークが付いており、「トクホ」とも呼ばれる。
- **栄養機能食品**: ビタミンやミネラル等の栄養素を補うことを目的とした食品。国が定めた基準を満たしていれば、その栄養成分の機能を表示できる。
- **機能性表示食品**: 事業者の責任で、科学的根拠をもとに機能性を表示した食品。販売前に安全性や機能性に関する情報を消費者庁へ届け出る必要がある。
一方で、**健康補助食品や栄養補助食品などとして販売されているものは、普段食べている食べ物と同じ一般食品に該当します。これらは国の審査や届出制度の対象ではなく、機能性の表示をすることはできません。**

◆ よくある誤解

- ① たくさん摂るとより効果が出る？
⇒ どんな成分もたくさん摂れば良いということはありません。過剰摂取により健康被害が生じることもあるため、**1日の摂取目安量は必ず守ってください。**
- ② 薬と一緒に使うと早く病気が治る？
⇒ **医薬品ではないため、病気を治すような効果はありません。**また、健康食品に含まれる成分が医薬品の作用を強めたり、反対に弱めたりすることがあります。医薬品を服用している方は自己判断で使用せず、必ず医師または薬剤師に相談してください。
- ③ 健康食品を摂っていればずっと健康でいられる？
⇒ **健康食品はあくまで“サポート”**で、健康食品を摂っていれば良いということはありません。健康維持のためには、バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠とともに利用しましょう。

2026年
9月3週
(36号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

