**サプリメントは本当に体に良いの？**

*おくすりナビ　2017年　１月号*

テレビなどで“サプリメント”や“健康食品”などといった言葉を耳にしませんか？ あたかもとっても

身体に良い！という感じでされていますが、それってあなたにとって本当に必要なのでしょうか…？

バランスのとれた食事をとり、適度に体を動かし、十分な休養を心掛けていれば、サプリメントや

健康食品なんて必要ないのです。それらの購入を考える前に、「本当に自分に必要かどうか」を考える必要があります。

国が法律で決めた食品ではありません！

サプリメントとは…？

サプリメントとは、「いわゆる健康食品」というものにあたり、（**どのような効果があるのか）を**

**表示することを国が認めていない製品**のことです。「いわゆる健康食品」には、サプリメントのほかに、、などといったさまざまな名前がついた食品がありますが、これらは・が勝手に付けた名称で、**国が効果などをしたものではありません。**

国が決めた食品

サプリメント・健康食品の利用

最近の調査によると、約３０％の人が毎日使い**、**８０％

もの人が過去に使ったことがあるそうです。さらに、大人

だけでなく、小中学生や幼児にまで利用が広がっています。**健康維持、の回復、ダイエット、病気の予防**の他に、約５％の人は**病気の治療**を目的に使っているようです。

出典　国立健康栄養研究所

**（保健効果を表示できる食品）**

[](http://3.bp.blogspot.com/-vaJc6gJEoWs/UxbLrkMzpKI/AAAAAAAAeCo/N964cH5m1ck/s800/suppliment.png)

・（トクホ）

・

・

Stop!

「いわゆる健康食品」には錠剤やカプセル状のものが多いため、医薬品のようにも見えますが、**医薬品とは**

**全くの別物です。**そもそも病気の人向けではないので、摂取すれば身体の不調が治ったり予防できるなんて

ことはありません。また、



・有効性（の作用は大きいか）、安全性（の作用は小さいか）が

きちんと確かめられていない

・表示されている成分がほとんど含まれていない

・有害なが混ざっている

といった製品も出回っていたり、「健康食品は“食品”だから少しくらい多くとっても

大丈夫」と考えて自己判断ですることよる**健康**も多く発生しています。



それらの購入を考える前に、まずは**自分の生活習慣（食事・運動・など）を見直す**ことが大切です。忙しい現代人にとっては、保健効果を期待させる食品を手っ取り早く口に

放り込む方が効率的と感じられるかもしれませんが、「いわゆる健康食品」は危険もはらんで

いるため、おすすめできません。健康増進の一番の基本は、

**「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養」**ですよ！

作成・発行元