

それって本当に必要？



君たちには

必要ない!!!

とくていほけんようじょくひん
特定保健用食品(トクホ)

えいようきのうじょくひん
栄養機能食品

きのうせいひょうじょくひん
機能性表示食品

〔国が効果や安全性を
審査している食品〕

今の、君たちには必要ない

サプリメント

えいようほじょじょくひん
栄養補助食品

けんこうほじょじょくひん
健康補助食品

〔国が効果や安全性を
審査していない食品〕

健康に害を及ぼすものもある



★★★ この3つの心がけが健康増進の基本 ★★★

バランスのとれた
食事

適度な運動

十分な休養

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 — 保健室に薬剤師が来ます — 》
おくすりナビ、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで！
1月22日 午後4時00分～4時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授(薬剤師) 大柳賀津夫
北陸大学薬学部薬学科5年生 村中佑晟・木山美佳