

トクホやサプリメントなどは、本当に必要？

君たちには

必要ない！！



特定保健用食品(トクホ)

栄養機能食品

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

栄養補助食品

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 ― 保健室に学校薬剤師が来ます ― 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
2月20日 12時30分～13時10分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
講師 岡本晃典(薬剤師)
6年生 村中佑晟・木山美佳

