

# 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。

《 一出張相談会 — 保健室に薬剤師が来ます 》  
おくすりナビの内容、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！  
1月21日 13時05分～13時25分

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

