



令和6年11月  
広報萩掲載

# 健康食品とどう向き合う？



## 【相談事例】

健康志向の高まりから、テレビや新聞、SNSで「ガンが治った」「糖尿病で血糖値が下がった」「老化防止」「血液サラサラ」「骨が元気になった」「花粉症に効果」「脂肪燃焼を促進」等、健康サプリメントの宣伝をよく見かけます。健康な時には何も思わなくても、膝が痛くなったり、体重が増えたりすると、「ちょっと飲んでみようかな？」と注文しましたが、効果がない日が続きました。

## 【アドバイス】

健康食品はあくまで食品で、医薬品・医薬部外品のように効能効果を謳うことは原則として認められていません。

そのため、虚偽誇大広告や、実際よりも著しく優良だと誤認される表示は禁止されていますが、健康食品には大げさな広告が多く存在します。

## 注意事項

健康食品の広告は有効性のみが強調されて魅力的ですが、経済的な被害や健康被害を受ける場合があります。

## 基礎疾患がある人

治療薬と健康食品を併用すると、相互作用による治療薬の効果の減弱や副作用が起きやすくなる可能性があります。

健康食品を利用する場合は、かかりつけの医師や薬剤師に必ず相談してください

