



## 健康食品 について考えてみよう

★私の元気はこれ！★

★たった1か月でマイナス20kg！★

★定期購入なら3割引。しかも初回は500円！★

…なんて有名人が紹介しているCMを見れば誰でも飛びつきたくなりますね。

今や国民のおよそ半数が利用している健康食品。

正しい知識を身につけましょう。



### その前に…定期購入にご用心

最近、健康食品に関する定期購入のご相談が増えていきます。

テレビショッピング、ネット通販などの定期購入に注意しましょう。



「体調に影響が出た場合でもすぐに断れない」「不要なのに5回受け取らないと止められない」などのトラブルが発生しています。

通信販売はクーリング・オフ制度の対象ではありません。広告で「お試し」「初回〇円」などと表示されていても複数回の継続購入が条件になっていないかなど、事前に契約内容をしっかり確認しましょう。

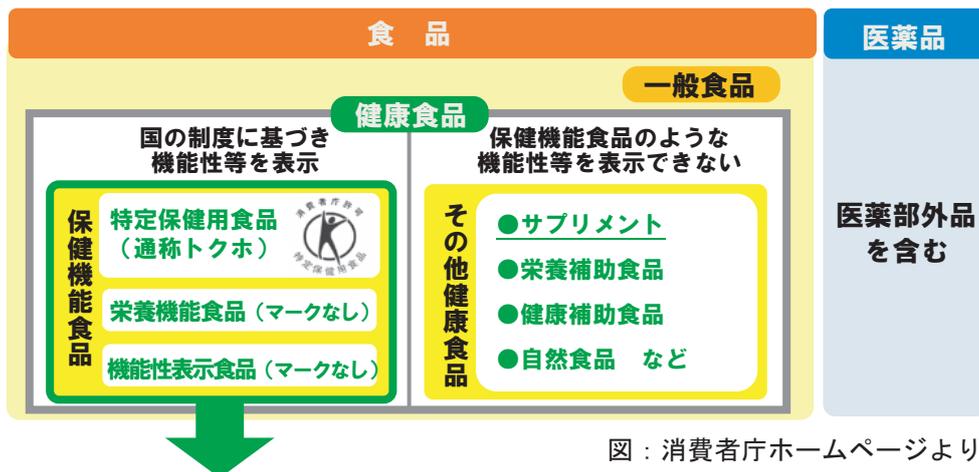
特にスマートフォンの画面では、文字が小さく見にくいので注意が必要です。

# サプリメントも健康食品

食品には、一般の食品と健康食品があり、さらに健康食品は、国が定めた安全性と効果に関する基準などに従い、機能性の表示ができる食品と、機能性などは表示できない食品の2種類に分かれます。前者を「保健機能食品」といい、「特定保健用食品」「栄

養機能食品」および「機能性表示食品」の3種類があります。

サプリメントは後者であるその他の健康食品に入り、基準はなく、機能性の表示はできません。



図：消費者庁ホームページより

## ◆特定保健用食品 (トクホ) とは



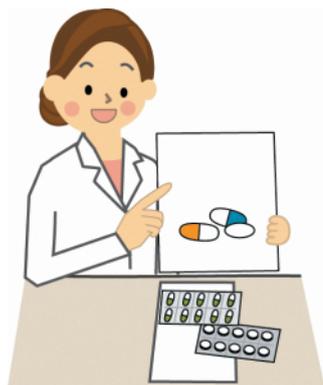
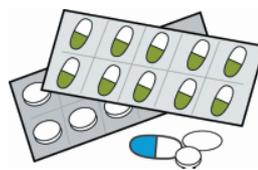
健康の維持・増進に適する旨を表示でき、(疾病リスクの低減に資する旨を含む) 最終製品を用い有効性・安全性のヒト試験を実施し、個別製品ごとに消費者委員会による安全評価を実施し、消費者庁が許可した食品です。許可マークがあり、食品の形状のものが多いです。

## ◆栄養機能食品とは

身体に必要な栄養成分の補給を目的とする栄養成分が規定の条件を満たしていれば自己認証により栄養機能が表示できます。ビタミン類13種類、ミネラル類6種類(カリウム、鉄、銅、マグネシウム、亜鉛、カルシウム) 脂肪酸1種類(n-3系脂肪酸)です。上限値と下限値が各栄養素で決められています。

## ◆機能性表示食品とは

安全性および機能性に関する一定の科学的根拠に基づき事業者の責任で特定の保健の目的が期待できる旨の表示を行います。疾病者、未成年、妊婦授乳婦の利用は対象としません。錠剤やカプセル状の製品が比較的多いです。



## 薬と何が違うの？

健康食品は、名称、保存方法、賞味期限、原材料名、添加物、内容量の表示は必要ですが、効果を謳う成分の含有量を表示する義務はありません。

健康食品は医薬品と異なり、製造過程や保管についての規制はないので、医薬品と同様の品質管理は期待できません。

# 上手に利用しましょう

## 量を変えない

「箱の記載通り取っているのに、なかなか体験談の通りにならない。1回に2錠となっていたけど4錠にしてみようかしら。」などと自分の判断で量を増やしたりしてはいけません。

食品だから量をたくさん取っても大丈夫と考えてはいけません。普通の食品である肉類、菓子類でも過ぎれば害になります。

## 体調の変化に注意

健康食品を取ったらすぐに体調に著しい変化が起きたというようなケースがあります。このような場合、健康食品として販売しているものの、**医薬品の成分を含んでいるような「無承認無許可医薬品」**に当たることがあります。無承認無許可医薬品については、行政で監視を行って問題がある場合は公表されています。

## 対象は健康なオトナ

健康食品は**「健康な成人」**を対象にしています。病気の人や高齢者、子ども、妊婦は対象となっていない事に注意しましょう。

## 服薬している場合は

処方された医薬品を服用している場合は必ず医師・薬剤師などに相談しましょう。医薬品と飲み合わせることで医薬品の効果が無くなったり、

重大な副作用が起きることもあります。**勝手に医薬品の服用を止めることは危険です。**

## 体験談やCMだけで判断しない

ダイエットや、筋肉増強効果などを期待させる広告には、特に注意が必要です。ホームページなどに記載された体験談や一部の専門家の意見が正しいものか分かりません。

**体験談の内容がそっくり自分に当てはまるとも限りません。**

「〇〇研究所」「〇〇製薬」という会社のサプリメントでも、医薬品ではありません。イメージだけで選ばないようにしましょう。

栄養補助食品やバランス栄養食品の名前でも一般の健康食品です。**食事の代わりになるものではありません。普通の適切な食事と運動、休養が基本です。**

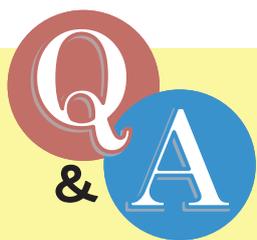
自分の体調や必要に応じて上手に利用しましょう。



# 健康被害

2019年8月20日、厚生労働省と福岡県から医薬品成分（シブトラミンなど）を含む製品の注意喚起がありました。「福岡県内の医療機関から、インターネットを利用して台湾の業者から購入したダイエット用食品が原因と思われる健康被害の報告があり、成分の調査をしたところ、医薬品成分が検出された。

被害者の女性は、当該製品を3日間服用したところ、吐き気、全身倦怠感、動悸、胸痛を訴えて受診し低張性脱水症状と診断され、通院治療にて回復した」という内容です。最近では下痢等の身体被害が多数出たサプリメントについて消費者庁が注意喚起をしています。健康被害については、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所の「健康食品の安全性・有効性情報」を参照ください。



## 健康食品について相談したいときは誰に聞けばよいですか



健康食品について、具体的に相談したいときは、医療・栄養の専門職に相談してください。

また、厚生労働省の通知に基づき、各団体が認定したアドバイザリースタッフ（NR/サプリメントアドバイザー、健康食品管理士、食品保健指導士など）にも相談できます。

アドバイザリースタッフ研究会

「健康食品相談を受けられるアドバイザリースタッフ一覧」

<https://advisory-staff.org/category/member>



## 健康食品について調べたいとき役に立つウェブサイトを教えてください

厚生労働省（食品安全情報）	食品の安全確保に関する情報
消費者庁 食品表示・食品安全委員会	食品の安全評価、表示（トクホ、機能性表示食品、特別用途食品など）
国立医薬品食品衛生研究所（食品に関する情報）	食品の安全性に関する国内外の情報
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報	健康食品に関する基礎的情報、各成分に関する有効性、有害情報など
（独）国民生活センター	健康食品に関する個別製品の検査結果など
東京都健康安全研究センター（いわゆる健康食品ナビ）	健康食品に関する情報
（公財）日本健康・栄養食品協会	製品の自主規格や業界として必要な情報
（一社）日本健康食品規格協会	製品の自主規格や業界として必要な情報

## ■住まいの施工業者を紹介 品川区住宅課住宅運営担当

☎03-5742-6776

住宅のリフォームや増改築、家具転倒防止などの工事をする方に、品川区住宅センター協議会を通じて、地元の施工業者を紹介します。

## ■住まいのいろいろな相談 住まいるダイヤル

公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センター

☎0570-016-100 一部のIP電話からは ☎03-3556-5147

「住宅を新築する契約を結ぶ時気を付けることは」「リフォームをしたいけど、いくらぐらいかかるかわからない」「追加の工事費用が必要と言われた」など、住まいのことならお気軽にご相談ください。



こんなことばに



**ご用心**

**屋根**が  
大変なことになっています

「無料点検します」などと言って修理を持ち掛ける業者には注意を。不要な工事を勧めたり、雑な工事をしてかえってダメージを与える業者もいます。呼んでいない業者を家に入れたり、屋根に上らせないようにしましょう。

## 災害に便乗した悪質商法にご用心ください



台風・豪雨・大雪・地震などの自然災害の後に、トラブルが多くなります。被害があった地域も、被害がなかった地域でも十分注意してください。

先日の台風で雨どいが壊れ外壁もはがれて困っていたら、突然来た業者から「火災保険で自己負担ゼロで修理できますよ」と、保険請求手続きの代行と住宅修理を勧められました。

**保険で支払われなければ  
全額自己負担**

台風の後片づけをしていたら、業者が訪ねてきて「損害保険を使って無料で雨どい修理ができる、経年劣化で壊れたものも保険で修理できる」と言われました。

**経年劣化**による損害は  
保険の対象外

屋根の無料点検後、このまま放置すると雨漏りすると言われ、高額な契約をさせられました。

**契約は慎重に  
契約を迫られても、  
その場では決めないで**



役所の者だと名乗る人から電話があって、義援金を求められました。

**公的機関**が電話などで義援金を求めることは  
**ありません**

消費者庁イラストより

# 暮らしのヒント

消費者センターでは、消費生活教室を実施しています。  
教室で学んだことを日々の暮らしに活かしましょう。  
消費生活教室は広報しながらでお知らせします。

## 講座のお知らせ

申込み：電話で消費者センター（☎03-6421-6136）へ



### キャッシュレス使い方講座

キャッシュレスに馴染みのない消費者向けに、基本的な使い方の説明をします。

日時 2月7日(金) 15:00~16:00

会場 中小企業センター2階 大講習室

講師 ポイント還元事務局説明員

伊貝 光香子氏

定員 80人



### キャッシュレスの基礎講座

ルールを知って、賢く使いこなしましょう。

日時 2月21日(金) 9:45~11:30

会場 中小企業センター2階 大講習室

講師 良質な金融商品を育てる会

永沢 裕美子氏

定員 50人



### 捨てないで!使いきりで「食品ロス」にさようなら (図書館連携講座)

食品ロスをなくして、楽しくクッキングしましょう。

日時 2月27日(木) 10:00~12:00

会場 ゆたか児童センター3階

講師 食品ロス削減料理研究家

行長 万里氏

定員 20人

託児 あり



### シニア世代のワクワクインターネットライフ ~スマートフォンを楽しく安全に使うために~

スマホの魅力をくわしく説明。賢く使うコツを学びます。

日時 3月3日(火) 9:45~11:30

会場 中小企業センター2階 大講習室

講師 NACS 小笠原 むつみ氏

定員 50人

困ったらひとりで悩まず

## 品川区消費者センターへ

品川区西品川1-28-3 中小企業センター4階

相談専用☎03-6421-6137



月~金曜日 9:00~16:00 (電話・来所)  
第4火曜日 19:00まで (16:00以降電話のみ)  
土曜日 12:30~16:00 (電話のみ)  
年末年始・祝日はお休みです

東急大井町線  
「下神明駅」下車徒歩2分  
JR京浜東北線・りんかい線・東急大井町線  
「大井町駅」下車 徒歩15分