健康食品（サプリメントなど）を利用するときには

いつもの食事だけでは栄養が足りないかも？と思ったときに便利な健康食品（サプリメントなど）。使うなら正しい知識を持って、ご自身やご家族の健康のために使いたいですね。

消費者庁ウェブサイトに、健康食品に関する情報がまとめられているので、ご紹介します。

健康食品と医薬ひんの違い　消費者庁パンフレットより抜粋

私たちが口からとるものは、食品と医薬ひん（医薬部外ひんを含む）に分けられます。健康の維持や増進の効果をうたった健康食品は食品に分類されます。

錠剤・カプセル状の健康食品は、医薬ひんと混同されやすいのですが、この二つは全く異なるものです。その違いは、製品の品質（有効成分量、有害物質の混入の有無）、安全性と有効性の科学的根拠（病気の治療・治癒効果の証明）、そして利用環境（専門職のサポート体制）です。

思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。また、自己判断での医薬ひんとの併用は避け、不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

健康の維持・増進の基本は「栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な栄養」です。

安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用しましょう。

出典：「健康食品５つの問題（2024年7月）」（消費者庁）

編集：高浜