

健康食品やサプリメントの正しい利用法

健康食品はテレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで宣伝を見るとまるで薬のように思うかもしれませんが、でも、**薬とは別の**ものであり、**薬のような効果が期待できるとは限りません。**



! 薬のような使い方をしない！

健康食品を利用する場合にはデメリットがあることも考えておきましょう。

特定の成分が濃縮されているとよく効きそうですが、過剰に摂取してしまうと身体に悪影響が出る可能性があるので注意が必要です。

特に、病気で薬を飲んでいる人は、薬と同じ成分を二重に摂ることになる場合や、薬の成分を邪魔する場合があります。健康食品は自己判断で使わないで、必ず医師・薬剤師等に相談しましょう。

「それ本当？」飛びつく前に、よく考えよう！

- ・「天然・自然由来で安全」
- ・「病気に効果あり」
- ・「体験談がたくさん」
- ・「専門家が言っているから安心」
- ・「有効成分が入っているから効果あり」
- ・「動物実験で効果を実証」

詳しくは…
厚生労働省HP



消費生活に関する相談は、『神戸市消費生活センター』へ

消費者ホットライン

188

いやや

または

メール相談

QRコードを
スキャン



【電話相談時間】月～金は、☎ (078-371-1221) でもつながります。

月曜日～金曜日 9時～17時 (来訪相談は16時30分まで)

土日祝 10時～16時 (※独立行政法人国民生活センター(東京)につながります)

【場 所】 神戸市中央区橋通3丁目4番1号 神戸市立総合福祉センター5階

考助 万が一くん