

健康食品

との

上手な

つきあい方



詳細版

表示を見て、
情報を見極め、
選ぶ



生活習慣の
改善



薬のように
使わない



社福協
しゃふくきょう

健康食品との上手なつきあい方(詳細版)

目次

1	健康食品の実態	1
1-1	日本における健康食品の位置づけ	1
1-2	健康食品と医薬品は明確に区別	1
1-3	特別用途食品について	2
1-4	特定保健用食品(トクホ)について	3
1-5	機能性表示食品について	4
1-6	特定保健用食品(トクホ)と機能性表示食品の違い	5
1-7	栄養機能食品について	5
2	情報を正しく理解	7
2-1	メディアなどの広告情報の特徴	7
2-2	医薬品のような効果を暗示する情報に注意	8
2-3	誤解しやすい情報	9
2-4	情報を見極める方法	11
3	適切な製品選択	13
3-1	基本的な選択の考え方	13
3-2	製品の表示を確認	14
3-3	機能性に着目するなら、保健機能食品を選ぶ	15
3-4	購入時に注意すること	16
4	正しく利用	17
4-1	自身の健康状態の把握と医療関係者への相談	17
4-2	摂取の目安を守りましょう	17
4-3	利用状況のメモが重要	18
4-4	健康食品が関係した被害(健康被害、経済被害)への対応	19