

いわゆる

けんこうしょくひん

「健康食品」について

けんこうしょくひん

なん

「健康食品」って何だろう？

知っておきたいことは？

KIDS キッズボックス BOX

1 「健康食品」って何？

けんこうしょくひん

なに

「健康食品」とは、一般的に「健康に良いことをうたった食品全般」を言います。

カプセルや錠剤などのサプリメントから飲み物やお菓子まで、さまざまなものがあります。



2 知っておきたいこと

1 「健康食品」=「安全」ではありません

けんこうしょくひん

あんぜん

「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません。「健康食品」でも体調をくずした例があります。

2 「健康食品」=「薬」ではありません

けんこうしょくひん

くすり

「健康食品」はあくまでも食品です。たとえ見た目が似ていても、病気を治す薬ではありません。

3 「健康食品」=ほとんどは「健康な大人」が対象です

けんこうしょくひん

けんこう

おとな

たいしょう

子どもは安易に摂らないように！ どうしても摂るときは、必ず大人に相談を！

3 健康のためには

けんこう

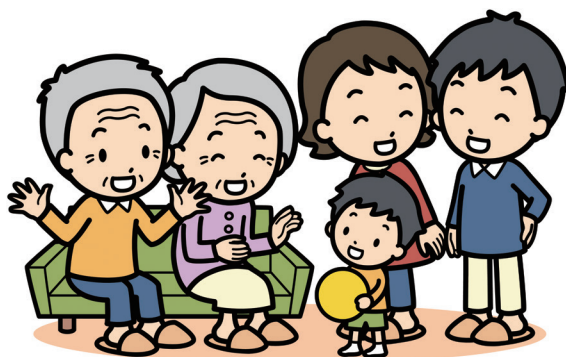
健康に過ごすには、「健全な食生活」、「適度な運動」、「休養」が大切です。

食生活では、主食、主菜、副菜を基本に、色々な食べものを組み合わせてバランスよく食べましょう。

主食 ご飯やパン、めん類など

主菜 魚や肉、たまご、大豆など

副菜 野菜やきのこ、いも、海藻など



大人の方へ

- 「健康食品」を摂って調子が悪くなったら、すぐに医療機関に相談してください。
- どんな「健康食品」を摂ったか記録することをおすすめします。

➡ 参考 『健康食品手帳』(消費者庁)

右のサイトで一緒に調べてね!

食品安全委員会

検索

<http://www.fsc.go.jp/>

2019年2月現在