

○健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」考えてみましょう。

健康食品の包装には栄養成分表示がありますが、購入を考える前に「本当にその健康食品が必要かどうか」冷静に考えることが大切です。バランス良く通常の食事を摂っていれば、栄養がそれほど不足することはありません。1日に必要な栄養素の量は決まっていますが、これは「習慣的な摂取量(約1カ月の平均値)」を指しています。多く摂ったり、少なく摂ったりする日があっても構いません。1日だけを取り上げて、摂取量を満たしたか満たしていないかという考え方は間違いです。足りない栄養素を気にするよりも、食事全体のバランスをチェックしましょう。



○薬と併用しない

“薬 + 健康食品 = とても健康に良く、病気が早く治る?”

と考えて、薬と健康食品を同時に摂取している人がいるかもしれませんが、やめましょう。健康食品の成分によっては、薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあり、そのような事例が多数報告されています。どうしても健康食品を使うのであれば、医師・薬剤師などに相談しましょう。



○いくつもの製品を同時に摂取しない

薬と違い、健康食品の成分はその一つ一つが研究の発展途上段階にあり、「成分の分析法」や「含まれている成分同士の相互作用」が未解明のものがほとんどです。「あの成分も良い、この成分も良い、そっちの成分も」と、多種類の成分を同時摂取することは一見体に良さそうに思いますが、「人への作用が明らかにされていない物質を、複数の種類、自己判断で使用する」ことになるので、注意が必要です。もしも体調が悪くなっても、被害の原因究明も困難にします。

○使っていても、良い実感がないときは...?

健康効果を期待して健康食品を買ってみたものの、食べて良かったという実感もなく、

出費ばかりが膨らんで... というような場合には、思い切って健康食品をやめてみることも一つの方法です。「健康食品によって得られる恩恵(ベネフィット)」と「健康食品によって生じるかもしれない損害(リスク)」の両方について、よく考えてみましょう。

【参考】厚生労働省医薬・生活衛生局生活衛生・食品安全部資料文

スギ薬局碧南伏見店