

# サプリメントって本当に効果があるの？

正しい活用方法やリスクについて解説



## 1. サプリメントってなに？

多くのサプリメントや健康食品は、食品と同じ扱いです。

**科学的な根拠は、国は一切審査はしていないため**、事業者が適正な表示を行うことが大切。

## 2. サプリメントで明確な効果は期待できない

**サプリメントは食品です。医薬品のような効果を期待して飲むものではありません。**

科学的根拠がしっかりしている成分もあります。

食事では充分量を摂取するのが難しいといった場合には、上手に利用するメリットもあるでしょう。

## 3. サプリメントについて注意すべきこと

- ① サプリメントや健康食品そのものが危険な可能性 例) Detixeretゼリー (未承認医薬品成分が配合)
- ② 摂取する量が過剰である可能性 例) カフェイン (エナジードリンク) の過剰摂取
- ③ 飲み合わせによる副作用の可能性 …単体では問題なくても組み合わせると有害になる薬は意外と多い

**飲み合わせのチェックは誰もしてくれない！！**

#### 4. サプリメントを使用するときの注意

- ・使用方法を守る
- ・使用后、体調が悪くなったときにはすぐに中止する（再開しないほうが望ましい）  
→使用を中止したあとも体調が戻らない場合には、病院受診を推奨。

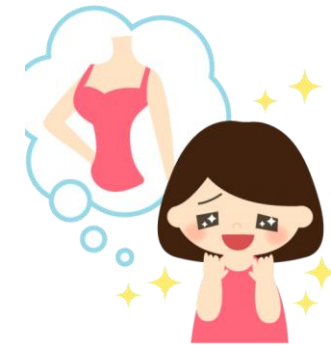
摂取したサプリメントと、摂取した時期を伝える

- ・内服薬がある方、小児や妊婦・授乳婦は主治医に相談する
- ・一度に複数種類を摂取しない（副作用があった場合、原因の特定が難しい）

**サプリメントや健康食品で病気は治せません。** 体調が悪いときは、病院を受診しましょう。



手軽に購入できるサプリメントや健康食品での、  
重度な健康被害（死亡例も）の報告は数多くあります。  
食品でそういった効果がどこまで改善できるのか？



いかにも効きそうな宣伝文句に流される前に、本当に必要なものか、考えてみてください。