

# 高知くらしの護身術

46

## 健康食品

### 死亡など深刻な被害も

(2007年2月21日掲載原稿)

健康志向の高まりから、毎日のように新聞チラシなどで「健康食品」の広告を見かけます。

例えば若い人にはダイエット、高齢者には腰痛、膝痛や高血圧、またガンに効くといった宣伝は私たちの周りに氾濫しています。

しかし、最近ではダイエットによる健康被害で死亡例が報告されるなど深刻な事例もあり、またアガリスクでは一部の製品に発ガン作用が確認されており、厚生労働省も注意を呼びかけています

健康食品の使用に当たっては次のようなことに注意して下さい。

#### ○過剰な摂取を控える

例としては大豆イソフラボンは、過剰に摂取すると乳ガンのリスクを高める危険があるとの報告もあります。食品安全委員会では、日常の食生活以外の、サプリメントなどからの摂取は一日30ミリグラムと上限を設けています。

健康食品は薬ではありません。健康食品には体調や体の機能に影響を及ぼす成分を含んでいるものもあります。健康食品で病気が治るというものではありません

また健康食品の購入方法のひとつでインターネットで購入するという方が増えています。安価であったり海外輸入品が簡単に入手出来るなどの理由によるものでしょうが、ネット上では十分な情報もないまま危険な商品を販売しているケースもあります。しっかり内容を確認出来ないかぎり購入するのは控えてください。