

高知くらしの護身術

195

健康食品

過剰摂取で体調悪化も

(2011年 1月18日掲載原稿)

「健康食品」について、皆さんはどのようなイメージを持っていますか。総務省の統計や業界が公表しているデータを見ても、家庭における1カ月の健康食品への支出額や市場規模は右肩上がりになっています。需要が増えると安全性への不安や疑問も広がります。

そのネーミングから「摂取することで健康になる」と考えがちですが、必ずしもそうではありません。付き合い方には注意が必要です。

健康食品は「健康に良い」と称して販売される食品全般のこと。国が認めた「保健機能食品」と、それ以外の「いわゆる健康食品」に分けられます。いわゆる健康食品には一部、認められたものを除き、審査や製造基準、表示の許可や認証、届け出といった規制もありません。

テレビショッピングで、利用者の声を流す画面の隅に「これは個人の感想です」というテロップを見掛けませんか。それは健康食品は医薬品ではないので、効能や効果をうたうことができないためです。

中には過剰摂取により、体調を崩す場合もあります。持病がある人が薬を服用しているにもかかわらず、医師や薬剤師に相談せずに摂取するとどうなるでしょう。医薬品との飲み合わせにより相互作用が生じ、両方の働きを弱めたり、強めたりして、悪影響を起こすケースもあります。

「食生活のバランスが心配」「日々の疲れが取れない」など健康に不安を感じると、ついつい頼りたくなります。しかし、名称に惑わされることなく、まず食生活を見直してみませんか。