

高知くらしの護身術

234

健康食品

副作用などの影響も

(2012年1月24日掲載原稿)

健康でありたいという思いは誰もが持っていることであり、そうした健康志向への高まりとともに、色々な健康食品が販売されています。

皆様は、健康食品についてどのようなイメージをお持ちですか。大半の方は、健康に対して何らかの効果がある。あるいは、病気の治療や予防に役立つというイメージを持っているのではないのでしょうか。

健康食品という言葉はよく使われていますが、法律上の明確な定義等はありません。健康食品は、その名のとおり「食品」であって、病気の治療や予防などを目的とした医薬品等ではありません。このため「脂肪燃焼」「アレルギー体質の改善」「コレステロール、中性脂肪、血糖値、血圧の正常化」「癌、動脈硬化、メタボリックシンドロームに効果がある。」等の治療効果を表示した広告やセールストークは法律で禁止されています。

健康食品が、健康に役立つ成分を含んでいる物であっても、大量に、または長期的に使用していると副作用など身体的な影響がでることも懸念されます。

購入しようとする健康食品の善し悪しは、利用する方の体質や体調によって異なります。購入する場合は、商品に含まれている栄養成分を良く見て、本当に必要なものが十分検討したうえで購入するようにしてください。

健康食品は、日常の食事等で不足している栄養成分等を二次的に補完するためのものです。まずはバランスのとれた食事を心がけるようにしてください。