

健康食品で体調不良!?

健康食品を利用する際の
注意するポイント

お問い合わせ 消費生活センター
(平日) 午前9時～午後4時 ☎57-8143

消費者ホットライン
☎188 (嫌や!泣き寝入り)

健康食品の勧誘電話があり、元気になるならとサプリメントを購入し、飲んだところ体調が悪くなったなどという相談が寄せられています。
安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして上手に利用しましょう。

ポイント

- ① 健康食品で病気が治る?
錠剤・カプセル状の製品は、薬のように見えますが、「食品」であり、病気を治す効果、防く効果はありません。
- ② 天然・自然由来のものが原料なら安全?
天然・自然由来の食品でも、健康食品として使用する場合は、普段の食べ方とは異なるため、食品では予期しないような影響がでることがあります。
- ③ 専門家の研究結果と同じ効果がある?
有効性の試験は特定の条件下で行われています。人が食べたときに必ずしも、誰でも同じ効果が出るとは限りません。
- ④ 体験談は信用できる?
体験談は利用者の感想にすぎません。宣伝のために都合のよい内容のみ編集して掲載されている場合もあります。
- ⑤ 一時的な体調不良は効果の証拠?
「好転反応」と呼ばれる、体調がよくなる過程で、一時的に体調が悪くなるような症状がでることは、健康食品では起こらないとされています。
不安な場合は、消費生活センターへ相談してください。

首都圏情報コーナー

第25回産業振興フォーラム開催

8月26日、東京都渋谷区のアイビーホール青学会館で、首都圏佐渡連合会主催による第25回産業振興フォーラムが開催され、82人が参加しました。

第1部の基調講演では、7月20日にグランドオープンした「たのびのホテル佐渡」および「ホテル吾妻」の八重田支配人を講師に迎え、佐渡の自然環境・景観、文化芸能、美味しい食材などについて語っていただき、「佐渡の魅力の世界に発信しています」とのお話をいただきました。

第2部では、佐渡観光交流機構の清永専務理事に、佐渡観光の現状説明および将来の佐渡観光をどうするべきかについて提言をいただきました。



講演する八重田支配人

(文責) 首都圏佐渡連合会 産業振興部会長 高野 一久

佐渡市東京事務所ブログで首都圏の佐渡情報を発信中!

東京事務所のスタッフがブログ形式で佐渡情報を発信しています。ぜひご覧ください。

佐渡市東京事務所

検索

編集後記

久しぶりにお医者さんのお世話になりました。

病院の外来には、いろいろな患者さんが見られます。

多くの患者さんが診察を待っているのを見て、健康で日々を過ごせることのありがたみを身にしみて感じました。

これまで何気なく過ごしてきましたが、これからは健康の維持を意識しながら生活していきたいと思います。(K.O)

