

# 薬だつ知識

テレビや新聞、店頭などで「〇〇が不足しがちな方に」「〇〇が気になる方に」などの「機能」が書かれた食品を見たことがあるかと思えます。サプリメントも含め、健康に良いことをうたった食品を一般的に「健康食品」と呼びますが、その中には国の制度に基づいて安全性や効果が確認されているものがあります。これらを「保健機能食品」といい、3つの区分に分類されます。

1つ目は特定保健用食品（トクホ）です。消費者庁による許可を受けた食品で、現在千件以上あります。2つ目は栄養機能食品です。定められた20種類のミネラルやビタミン、脂肪酸成分のいずれかを一定量含んでいれば、許可や届け出なしで販売できます。3つ目は機能性表示食品です。安全性や機能性などを消費者庁に届け出た食品で、

## 治療の妨げになることも

1400件以上が該当します。いずれも外装に必要事項が書かれており、誤解を招く言葉は使用できないなど、3つの区分に許された「機能」の表示には一定のルールがあります。数多くの食品が販売されていますが、あくまで食品なので医薬品のような効果は期待できません。1日あたりの目安量を超えて摂取しても、健康がより増進するわけではありません。特に病気治療中の方は、現在使用中の薬との相互作用で思わぬ副作用や治療の妨げとなることもあるので、利用前に医師や薬剤師に相談してください。

読者の皆さんから今後取り上げてほしいテーマを募集しています。はがきかファクス099(254)612911でお寄せください。〒890-8588 鹿児島市与次郎2-8-1 5 県薬剤師会「薬だつ知識」

師に相談してください。食事からいろいろな栄養素をバランスよく取り、適度に体を動かすことから始めた上で、購入の際は本当に自分に必要かを考えて選びましょう。(鹿児島県薬剤師会薬局・亀之園学)

## 15. 健康食品



健康食品にはさまざまな種類があるが、薬との相性もあるので、薬剤師に相談しよう

平成30 (2018) 年11月13日掲載