

# 八幡市生活情報 センターだより

令和5年5・6月

第58号



マスコットキャラクター  
クーリン君

## 健康食品 気になるあれこれ

健康に良いことをうたった食品全般のことを一般的に健康食品と  
いいます。日頃の食事のほかに本当に必要かどうか、安全性や効果  
についても理解した上で利用するようにしましょう。



消費者庁イラスト集より



### 健康食品で元気になる？



健康食品は、薬のように痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりする効果が期待できるものではありません。逆に健康を害する事例があります（参照：厚生労働省ウェブサイト・「[いわゆる健康食品](#)」による健康被害事例）。健康維持の基本は「栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康や食生活については、医師や薬剤師、市役所の健康推進課（075-983-1117）に相談しましょう。



### ダイエット効果は？

やせる効果を表示しているのに合理的な根拠が示されなければ、優良誤認表示として行政処分の対象になります（参照：消費者庁ウェブサイト・[執行状況](#)）。一時的に体重が減少する効果が強い製品には、下剤や肝機能障害を起こすような医薬品成分が違法に入っている悪質なものもあります。

### 天然・自然なら安心？

天然・自然由来だから安全とは言いきれません。食品として食べられているものでも、一般的でない食べ方をしたり、特定の成分だけ取り過ぎたりすると、身体に悪い影響が出る可能性があります。アレルギーの原因になる場合もあります。



信頼できる

情報源

国立健康・栄養研究所/「健康食品」の安全性・有効性情報  
<https://hfnet.nibiohn.go.jp>



資料は生活情報センターにもあります。お問い合わせください。

困ったときはすぐ相談！

消費者ホットライン(局番なし)

い

1

や

8

や

8

土日祝日も相談できます  
(10時～16時)

八幡市生活情報センター

☎075-983-8400

◆相談受付時間 9:00～12:00  
13:00～16:30

月～金曜日(年末年始・祝休日除く)  
〒614-8373 八幡市男山八望3-1 B51棟

# 健康食品とは？

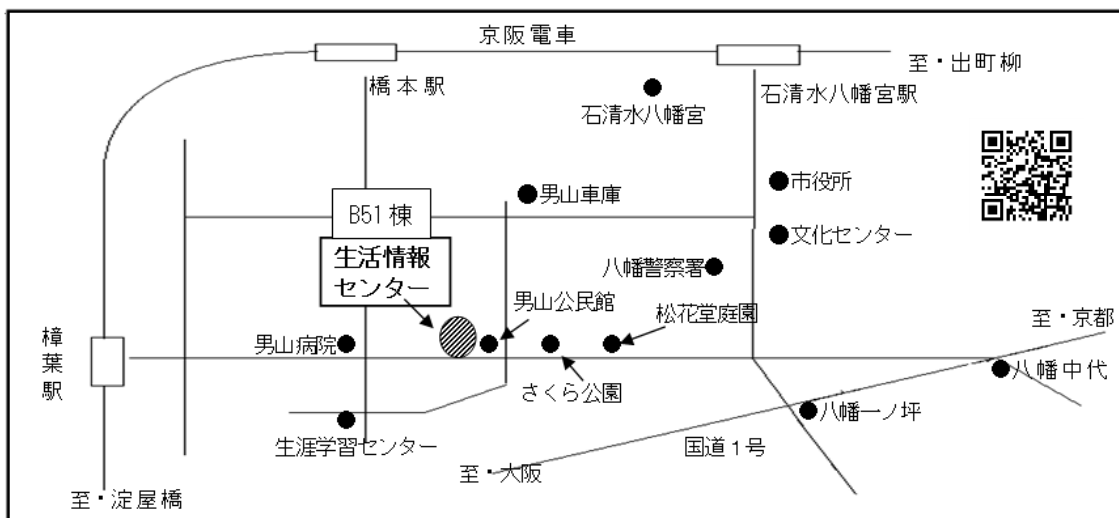
一般的に健康食品とは、健康に良いことをうたった食品全般のことです。それらは、国の制度に基づき、3種類の保健機能食品と、それ以外の「その他健康食品」に分類されます。



原則として、食品に「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。「その他健康食品」は、機能性等を表示することはできません。「利用者の体験談」などで機能性等を暗示していても、効果や安全性が保証されているわけではなく、慎重に選ぶ必要があります。



消費者トラブルの最新事例と防止策を、イラストや図を使ってわかりやすくお話しします。詐欺電話、迷惑メール、ネット通販、住宅リフォーム、投資、副業、各種解約など、内容はご希望に応じます。自治会などの団体・グループでお申し込みください。講師料や資料代は要りません。詳しくは生活情報センターへお問い合わせください。



京阪電車「樟葉駅」または「石清水八幡宮駅」からバスで「中央センター前」下車徒歩1分  
 〒614-8373 八幡市男山八望3-1 B51棟 TEL (075) 983-8400  
 相談受付時間 9:00~12:00、13:00~16:30 (月~金曜日) (年末年始・祝休日除く)