

トクホやサプリメントなどは、本当に必要？

君たちには

必要ない！！



特定保健用食品(トクホ)

栄養機能食品

機能性表示食品

〔国が効果や安全性を
審査している食品〕

今の、君たちには必要ない

サプリメント

栄養補助食品

健康補助食品

〔国が効果や安全性を
審査していない食品〕

健康に害を及ぼすものもある



★★★ この3つの心がけが健康増進の基本 ★★★

バランスのとれた
食事

適度な運動

十分な休養

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 — 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
2月20日 12時30分～13時10分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賢津夫(学校薬剤師)
講師 岡本晃典(薬剤師)
6年生 村中佑晟・木山美佳



ドラッグレター（2020年2月号）1年生向け『トクホやサプリメントなどは、本当に必要？ 君たちには必要ない！！』

データベース（WEB サイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

テレビや雑誌、インターネットなどで“サプリメント”や“健康食品”などが「とっても身体に良い」「健康的な生活を送れる」「活力が湧いてくる」のように宣伝されていますが、あなたにとって本当に必要でしょうか…？

保健効果を期待させる食品を手っ取り早く口に放り込む方が効率的と感じられるかもしれませんが、『健康食品』は危険もはらんでいます。

バランスのとれた食事をとり、適度に体を動かし、十分な休養を心掛けていれば、サプリメントや健康食品などは必要ないのです。

サプリメントとは

サプリメントとは、いわゆる『健康食品』というものにあたり、栄養補助食品、健康補助食品などの名前がつけられた食品もあります。これらは製造・販売業者が勝手に付けた名称で、**国が効果などを審査したものではありません**。また、**保健効果（どのような効果があるのか）を表示することを国から認められていないため**、「本人の感想です」などのように言って、効果を直接表示しないようにしているのです。

『健康食品』には錠剤やカプセル状のものが多いため、医薬品のようにも見えてしまいがちですが、**医薬品とは全くの別物**。そもそも病気の人向けではないので、摂取すれば身体の不調が治ったり予防できるなんてことはありません。

また過去には、表示されている成分がほとんど含まれていなかったり、有害な物質が混ざった製品が出回ったこともあります。『健康食品』は“食品”と名が付いているから大丈夫と思ってしまいがちですが、実は健康被害も多く発生しています。

スポーツ選手用のサプリメントも売られていますが、**ドーピング検査に引っかかってしまう成分が混入しているもの**もあります。本当に摂取が必要なのか、摂取するならどれが安心なのか、スポーツファーマシスト（「相談薬局」の中にいます）に相談してみましょう！

国が保健効果の表示を認めている食品があります

保健効果（どのような効果があるのか）の表示を国から認められている食品には、『特定保健用食品（トクホ）』『栄養機能食品』『機能性表示食品』の3つがあります。『健康食品』に比べると安心ですが、やはり**注意が必要なものもあります**。

『機能性表示食品』は、販売する企業が効果があることを示した科学論文を消費者庁に届け出れば『機能性表示食品』と名乗って販売できるというもの。しかし、**いい加減な科学論文を出す企業もあるなど、3つの中では最も注意が必要な食品**です。

『栄養機能食品』は、決められた種類のビタミンやミネラルが、決められた量だけ含まれていれば『栄養機能食品』と名乗って販売できるというもの。しかし注意も必要で、例えばお菓子のアメであっても、決められた種類のビタミンが決められた量だけ含まれていれば『栄養機能食品』と名乗れるので、ビタミンを摂取したいあまりアメをたくさんめたら、糖分の**過剰摂取につながってしまいます**。

『特定保健用食品（トクホ）』は3つの中では、**信頼度・安心度が高い食品**です。しかし**大量摂取、長期間の摂取はいけません**。バランスのとれた食事をとり、適度に体を動かし、十分な休養を心掛けていれば、そもそも摂取の必要はありません。

『相談薬局』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっといろいろ知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です！（薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります）

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます！**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月～金 9:00～18:30
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15
電話：076-264-9344
月～金 9:00～18:30
土 9:00～14:00



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30

もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野薬局

住所：小立野 3-28-12
電話：076-223-7312
月～土 9:00～19:00



アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18
電話：076-265-7602
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～20:00
土 9:00～19:00

