

健康食品の

不適正な表示・勧誘にご注意!

健康食品は、多くの都民に日常的に利用されており、市場も拡大しています。しかし、その一方で、健康食品の利用との関連が疑われる健康被害が発生するなどの社会的問題も生じています。

健康食品
とは?


健康食品とは、一般的に健康に良いことをうたったり、そのような効果を期待して摂られる食品全般のことです。これら健康食品は、国の制度に基づき機能性を表示できる「**保健機能食品**」と、それ以外の「**いわゆる健康食品**」に分けられています。

食品

健康食品

保健機能食品

国が定めた基準に従い、食品の機能が表示できます

- 特定保健用食品(トクホ) … 国による個別許可 
- 栄養機能食品 … 栄養成分の機能を国が定める定型文で表示※
- 機能性表示食品 … 事業者の責任で表示(国への届出制)

いわゆる健康食品

身体に対する具体的な機能を表示できません

- サプリメント
- 健康補助食品
- 栄養補助食品
- 自然食品 等

※ 例) ビタミンCの場合「ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。」と表示。

こんなトラブルに注意!

飲むだけで
痩せる!

▶ 根拠のない表示

▶ 過量摂取や飲み合わせ

具合が悪くなった

問題のある販売方法

▶ 催眠商法

▶ 電話でのしつこい勧誘

不要なものを買わされて
不本意な支払いをするために…

健康食品を安全に利用するために

- 健康食品は、あくまで補助的なもの。病気や体の不調を治すものではないことを意識しましょう。
- 現在治療を受けている人が健康食品を利用する場合には、医師や薬剤師などに相談。
- 体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診。
- 購入する際には、意図せずに定期購入になっていないかなど、販売条件をよく確認。
- 解約に応じない等、契約のトラブルがあれば消費生活センターに相談。

健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用しましょう。

消費生活に関わる東京都の情報サイト

東京くらしWEB

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp>



東京都多摩消費生活センター

令和5年度 作成