

# コツコツ学ぼう！ かめ吉通信



生活習慣病キャラクター  
「かめ吉」

第51回 令和6年11月号

～生活習慣病を予防しよう！～

腎臓病チーム

## サプリメントの注意点

透析センター

CMなどでよく目にするサプリメントですが、実は法律上の定義というものがありません。人によっては悪いところ（病気）を治すものと思われる方もいると思いますが、サプリメントは「医薬品」ではなく、「健康食品」に分類されます。その成分は様々であり、治療に影響を与えるものもあるので摂取には注意が必要です。

### 食品と医薬品の分類

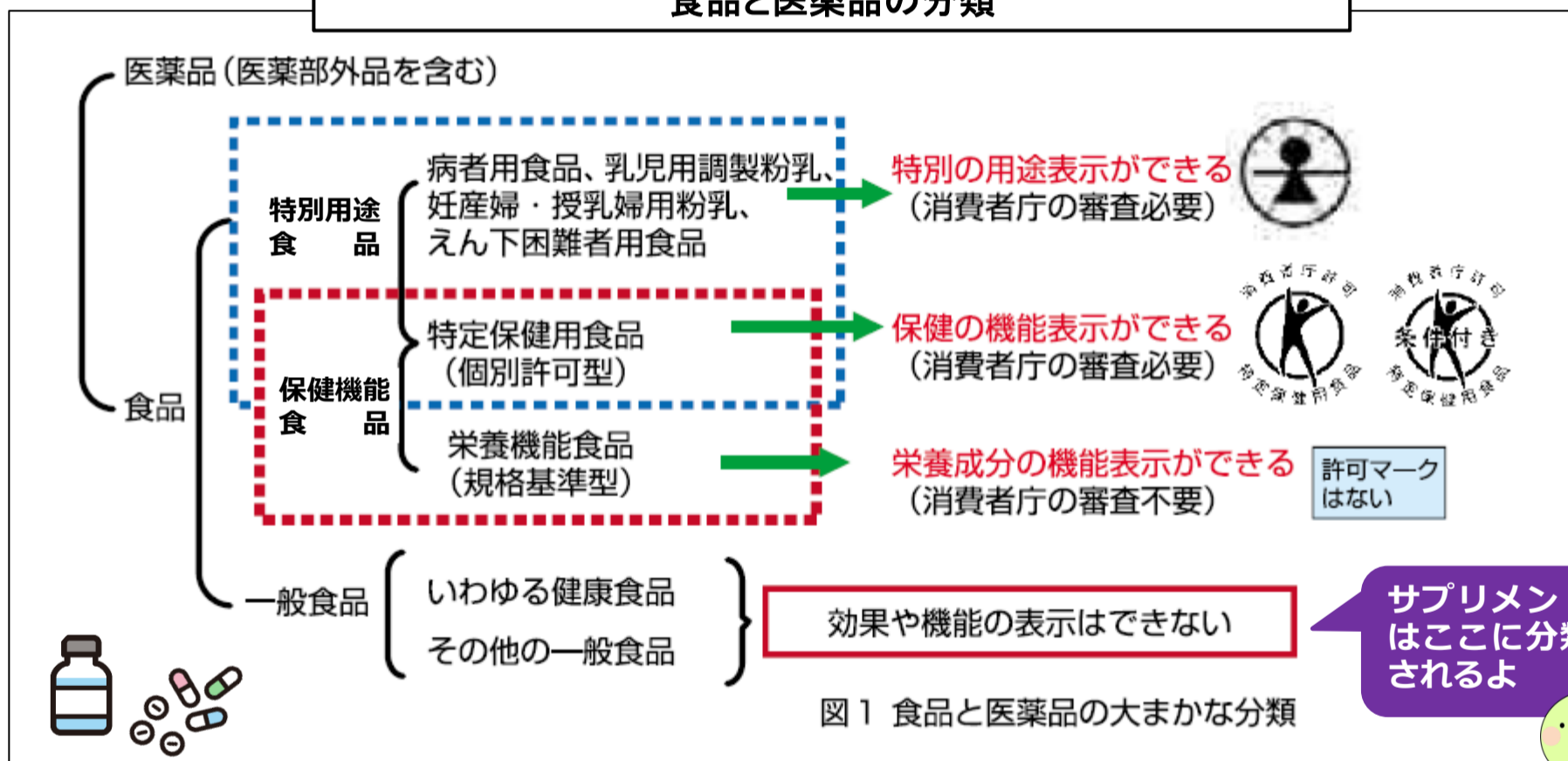


図1 食品と医薬品の大きな分類

厚生労働省, 日本医師会, (独) 国立健康・栄養研究所: 「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」: P3より (一部改変)

「健康食品」には、成分を濃縮していたり、医薬品の成分を含んでいるものも多くあります。そのため、効果を期待して過剰に摂取してしまうと、健康に対する危険性も増加します。「食品だから安心」、「天然成分だから安全」という認識は誤解で、天然成分由来の健康食品でも、アレルギー症状や医薬品との相互作用で思わぬ健康被害が起こることもありえます。また、消費者庁の審査を受けている「トクホ」だからといって必ずしも誰もが安心できるというものではありません。

「健康食品」は多くの場合、「健康な成人」が対象です。病人、子ども、妊産婦、高齢者、アレルギー体質の方などが摂取する場合は注意が必要です。健康食品を購入する前に、まずはかかりつけの先生に相談しましょう！



「サプリメント」はあくまで「補助」のためのものです。健康な生活を送るためには食生活や適度な運動など生活習慣を見直すことから始めましょう。

e-ヘルスネットなどより

