



<http://www.pharma-care.co.jp>

あじさいだより

2022年 8月

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

健康食品について

健康食品を使用する目的は第一に「健康になりたい」ということがあると思います。しかし健康維持の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。この3つに代わる健康食品はありません。健康食品はあくまでも食品ですので、たとえ健康に良いとされる効果が表示されている場合であっても、薬のように病気を治療する効果が期待できるものではありません。

いわゆる「健康食品」と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、医薬品以外で口から摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品全般を指しているものです。なお、健康食品の購入を考える前には「本当にその健康食品が必要かどうか」を冷静に考えることが大切です。

健康食品にも似たようなものがあり、選ぶのに迷ってしまうことがあります。そういう時は「特定保健用食品（以下トクホ）」を選ぶと良いでしょう。右にあるマークが目印です。「トクホ」とは、有効性、安全性などの科学的根拠を示して、国の審査のもとに消費者庁の許可を受けた食品のことを指します。



一方で品質の観点からも考えてみます。健康食品（特に錠剤やカプセル状のもの）は、製造の過程で濃縮や混合などの作業が行われるため、製品中に含まれる分量にバラつきが出たり、有害物質が混入したりする可能性があります。この問題を未然に防ぐために健康食品の製造にも「適正製造規範（GMP）」が導入されるようになりました。一定の基準を満たした工場で製造された健康食品には以下の「GMPマーク」が付いています。こうしたマークを目印に健康食品を選ぶと良いでしょう。



また、期待して買ったものの、使って良かったという実感もなく、出費ばかりが膨らんで…というような場合には、思い切ってやめてみることも一つの方法です。「それほど効果は感じられないが、惰性でつい買ってしまう」「友達にすすめられて買って見たが、その後が 断りづらい」などの事情でダラダラと続けてしまっていないですか？そのようなときには「健康食品によって得られる効果」と胃腸障害、倦怠感、皮膚障害など様々な「健康食品によって生じるかもしれない危険性」の両方について、よく考えてみましょう。

最後に、飲み合わせが薬の効果に影響を与えることもあるので、薬を使っている方は医師や薬剤師と相談の上で使用するようにしましょう。

骨粗鬆症の予防運動（かかと落とし）

年齢とともに減少する骨量を増やし、骨を丈夫にするためには、栄養だけでなく運動が重要です。骨は重力負荷がかかるほど強くなります。

「かかと落とし」は、いつでもどこでも手軽にできて効果は抜群。かかとへの衝撃が全身の骨細胞に伝わり、骨をつくる骨芽細胞を増やします。また、同時にふくらはぎの筋肉も鍛えられるので、転倒予防にもおすすめです。テレビを見ながら、あるいは家事の合間に、1日50回を目標に行ってみてください。

※注意！膝など関節に疾患がある方、すでに骨粗しょう症の診断を受けている方、ご高齢の方などは 運動を行う前に、医師にご相談下さい。また、転倒の恐れがある場合は行わないでください

