



サプリメントを考えたときの 5つのポイント

POINT

1

薬ではありません！

医薬品に形が似ていても、医薬品と同じように病気の治療効果があるわけではなく、徹底した品質管理も義務付けられていないので注意が必要です。

POINT

2

情報の出所をしっかり確認！

情報の発信源は、メーカーや販売側の「専門家」が常で、製品の販売に都合が悪い内容にはほとんど触れていません。体験談もごく一部の意見です。

POINT

3

「天然」・「自然」＝「安全」じゃない！

自然界にも危険なものはたくさんあります。安全性はデータの蓄積や管理方法で決まります。食品添加物は決められた用途と基準が守られていれば、過敏になる必要はありません。

POINT

4

正しい食生活が大切！

乱れた食生活をリセットしてくれるようなサプリメントなんて存在しません。毎日の食生活や運動習慣を改善することが一番大切で、効果的です。

POINT

5

使い方によっては効果的なことも

ふだんの食事だけではとりにくい栄養素もあるので、食事の補助に、品質の適正な製品を上手に利用するのもよいかも。いつ、何をどう使うかを見極めましょう。

▼チャートでわかるかも!?

「サプリメント、 どう思う？」

診断テスト



サプリメントの詳しい情報は、
国立健康・栄養研究所ホームページ「健康食品の安全性・有効性情報」へ



健康食品 安全性

検索

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 食品保健機能研究部

(JSPS科研費 JP15K16241として作成)

※サプリメントとは、健康に良いとされるカプセル・錠剤・粉末・エキス状の食品です。

診断テスト

あなたはどのタイプ？

「サプリメント、どう思う？」

START!



サプリメントに興味がある

No

食事には、主食・主菜・副菜をそろえるように心がけている

Yes

仕事や勉強には、精力的に取り組む

Yes

無添加のほうが安全



No

TYPE A

「自分には必要ない！」

タイプ

正しい食生活を送ることを心がけ、誤解しやすい情報にも振り回されない、慎重なタイプのあなた。このままバランスのよい食生活を心がけ、食の情報、その根拠を確認して冷静に判断しましょう！

▶▶▶ ポイント⑤をチェック



Yes

No

No

Yes

活発で、外交的だと思う



Yes



魚より肉が好き

No

Yes

濃い目の味付けが好き



No

Yes

「天然」、「自然」、「植物成分」が売りのサプリメントは安全だ

Yes

TYPE B

「迷いに迷っちゃう」

タイプ

サプリメントも上手に使えば効果的だと思うけど、いざ自分で使うとなると迷うタイプのあなた。まず自身の食生活を振り返って改善点を考え、イメージに左右されない判断力をつけましょう！

▶▶▶ ポイント②、③、④をチェック



No

No

No

No

Yes

緑黄色野菜を毎日食べる



Yes

ジャガイモ、サツマイモ、里芋などのイモ類をよく食べる

Yes

何かに取り組んでも、中途半端にやめてしまうことが多い

No

口コミで評判のサプリメントならぜひ使ってみよう！



Yes

TYPE C

「つい使いたくなっちゃう」

タイプ

評判がいいサプリメントなら使ってみようと思うあなたは、食生活にも気を遣って、積極的に情報収集するタイプ。ただ、その積極性が裏目に出て、誤った情報に振り回されることもあるので気をつけてね！

▶▶▶ ポイント①、②をチェック

