

健康食品 ウソ？ ホント？



健康食品を安全に利用するためのポイント



東京都

健康食品 ウソ?ホント?

健康食品は生活習慣病
やがんなどの**病気の治療**
に**効果がある**のよね。

ウソ?ホント?

→ **1ページ**を見てね。



野菜をまったく食べ
なくても、健康食品で
手軽に栄養補給して健
康になれるよ。

ウソ?ホント?

→ **2ページ**を見てね。

誤解していませんか? 健康食品

健康の維持や増進に役立つものとして販売・
利用されている健康食品。いろいろな情報
があるけれど、ホントはいくつあるのかな?

治療を受けている人が健康
食品を利用すると、病気が悪
化したり、**治療薬が効かなく**
なることがあるよ。

ウソ?ホント?

→ **8ページ**を見てね。

健康食品を利用してからだ
の具合が悪くなったとしても、
効果が出ている証拠なので
がまんして続けたほうがいいのよ。

ウソ?ホント?

→ **10ページ**を見てね。

健康食品の中にも、国の
定めに従って、**機能や安全**
性に関するいろいろな情報
が書かれている製品があるのよ。

ウソ?ホント?

→ **11ページ**を見てね。

からだや美容に良い成分
は、**たくさんとればとるほ**
ど効果が上がるはずよ。

ウソ?ホント?

→ **9ページ**を見てね。



目次

- 1 健康食品を正しく理解しましょう …… 1
- 2 健康食品を利用する前に …… 4
- 3 健康食品を利用している方は …… 8
- 4 保健機能食品について
(特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品) 11
- 5 契約にかかわるトラブルは? …… 15
- 6 各種相談先はこちら …… 17
- 7 「健康食品手帳」をつけてみましょう …… 19

健康食品を利用する
前にチェックしてみよう。

チェック!

→ 4 ページを見てね。



一度購入の契約をしたら、
どんなことがあっても解約で
きないよ。

ウソ? ホント?

→ 15 ページを見てね。

個人輸入やインターネット
オークションで購入した健康
食品を利用するには注意が必
要だよ。

ウソ? ホント?

→ 7 ページを見てね。

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。

このパンフレットは、健康食品を安全に利用するために必要な基礎知識を都民の方にお知らせする目的で作成しました。

1 健康食品を正しく理解しましょう

ウソ!



健康食品は生活習慣病やがんなどの病気の治療に効果があるのよね。

健康食品に過剰に期待して病気の治療を中断したり、本来必要な治療を受けなかったりしたため、病気が悪化した例もあります。健康食品は病気や体の不調を治すことを期待して利用するものではありません。★

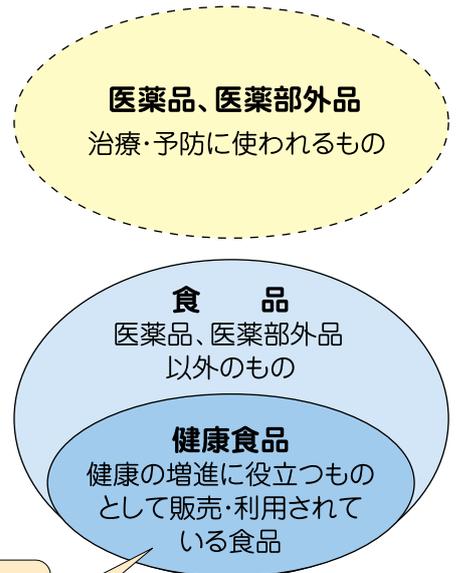
★健康食品を安全に利用するためのポイント3

健康に良いと称して、健康食品、サプリメント、栄養補助食品、新食品などの名称で商品が売られています。形状も、野菜のような普通の食品からカプセルやタブレット状の食品、お茶など様々です。

このような健康食品は、下の図に示すように食品の一種ですが、法律に明確な定義もなく、様々なイメージが持たれています。



口の中に入るもの



明確な定義は
ありません。



健康食品はあくまでも食品です。食品として、健康の維持に対して一定の働きがありますが、医薬品のように、病気や体の不調を治療するものではありません。

1 健康食品を正しく理解しましょう

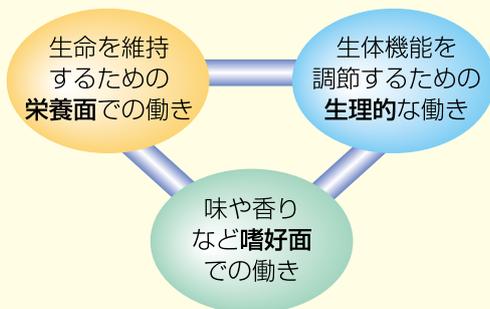
ウソ!



野菜をまったく食べなくても、健康食品で手軽に栄養補給して健康になれるよ。

特定の成分を取り出した健康食品をとるだけで健康を保つことはできません。健康食品は、食生活における補助的なものです。★ 健康食品は、健全な食生活を心掛けた上で、栄養成分などを補給することが必要な場合の補助と考えましょう。また、一般の食品のように食経験を参考にできない場合があるため、健康食品の安全性については、一般の食品よりも慎重に考えるようにしましょう。★★

食品の3つの働き（機能）



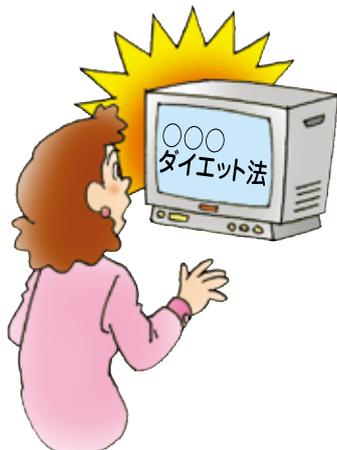
- ★健康食品を安全に利用するためのポイント2
- ★★健康食品を安全に利用するためのポイント1

食品には、栄養面での働き、嗜好面での働き、健康を維持する生理的な働きの3つの働きがあります。

つまり、単に栄養をとるということだけでなく、味や香りを楽しみ、食べることを楽しむことも、健全な食生活のために必要なことなのです。

一般の食品は、ジャガイモは芽を除いて食べるなど、その食べ方も含め安全性について、多くの人長い間食べてきた経験（食経験）により確認されています。しかし、健康食品には、原材料になじみのない動植物などが使用されていることがあり、安全性に関して食経験を参考にできない場合もあります。

また、錠剤やカプセルなどに加工する際に濃縮や抽出されることで、食材の性質が変化し、もとの食材の食経験を参考にできない場合もあります。



白いんげん豆を使用したダイエット法による健康被害

平成18年5月、テレビ番組で紹介された「白いんげん豆を使用したダイエット法」を試した多数の視聴者が、おう吐、下痢等の消化器症状を起こしました。生豆に含まれるレクチンなどの成分が、加熱不十分な調理により残り、これが胃や腸の粘膜に炎症を引き起こしたものと見られています。

なお、インゲン豆は通常の調理法（水に十分浸してから、沸騰状態でやわらかくなるまで十分煮る）を行えば、食品安全上まったく問題はありませぬ。

1 健康食品を正しく理解しましょう

健全な食生活のために食事バランスガイドを利用しましょう

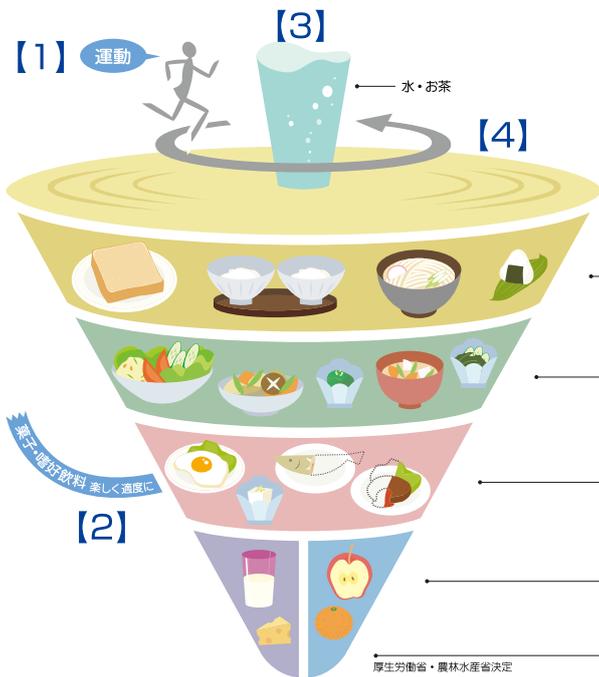
健全な食生活の基本はあくまでも、主食、主菜、副菜をバランスよくとることです。

でも、バランスのよい食事って具体的にどんなもの?と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、厚生労働省と農林水産省が検討を行い、誕生したのが食事バランスガイドです。(平成17年6月)



健全な食生活を実現するには、バランスの良い食事が基本となるのじゃ。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

[5]

1日分	料理例
5~7 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/2杯 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

[1] 食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表現しています。

[2] 菓子・嗜好飲料はヒモ

菓子・嗜好飲料は「楽しみながら適度に」というメッセージを示しています。

[3] 水は軸

水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

[4] 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分で表現

上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え並列に表しています。

[5] 料理区分ごとに何を、どれだけ食べるかは具体的な料理で表現

コマのイラストでは、一日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右図の「料理例」を参考に、1つ2つと数えることができます。

2 健康食品を利用する前に

健康食品を利用する前に、ここに挙げる事項をチェックしてみよう。

チェック!

本当に補給する必要がある栄養成分があるか、考えてみてください。★

★健康食品を安全に利用するためのポイント4

健康食品を利用する理由として、栄養成分の補給を挙げる人が多く見られますが、実際には普段の食事から身体に必要な栄養成分を摂取することは十分可能なのです。

健康食品を利用する前に、あなたの食生活において本当に補給する必要がある栄養成分があるか、考えてみてください。



足りないものがあったても、まずは自分の食生活の見直しじゃよ。

【食生活の改善や見直しが必要と考えられる人の例】

栄養成分が不足しがちな人	不足する栄養成分
朝食を食べない人	栄養成分全体が不足しがちになっています。(「都民の健康・栄養状況」より)
一日2回以上外食をしている人	ビタミンが不足しがちになっています。野菜の摂取不足が原因と推察されます。(「都民の健康・栄養状況」より)
食事の量を減らしている人	ダイエット等で食事の量を減らしている場合は、栄養成分が全体的に不足しがちになっています。
食事の内容が偏っている人	好き嫌いが多く食事の内容が偏っている人は、栄養成分の摂取量も全体的にバランスが悪いと考えられます。
高齢者などで、食べられる食事の量が減ってしまった人	栄養成分が全体的に不足しがちになっていると考えられます。
妊娠の計画・可能性がある女性	葉酸は、胎児の神経管閉鎖障害リスク低減と関係があり、妊娠の計画・可能性がある女性は1日 400 μ g の葉酸の摂取が推奨されています。必要な葉酸を摂取するには、食事に工夫が必要です。適切な摂取量を心がけましょう。(食事摂取基準)
女性	女性が平均的に摂取する栄養成分のうち、カルシウム、鉄及び食物繊維は摂取目標量を満たしていない状態が続いています。(国民健康・栄養調査)

2 健康食品を利用する前に

あなたの見た健康情報（健康に役立つ食品の機能を紹介する特集記事や番組）について、そのまま受け入れる前に一度考えてみましょう。★**チェック!**

★健康食品を安全に利用するためのポイント5

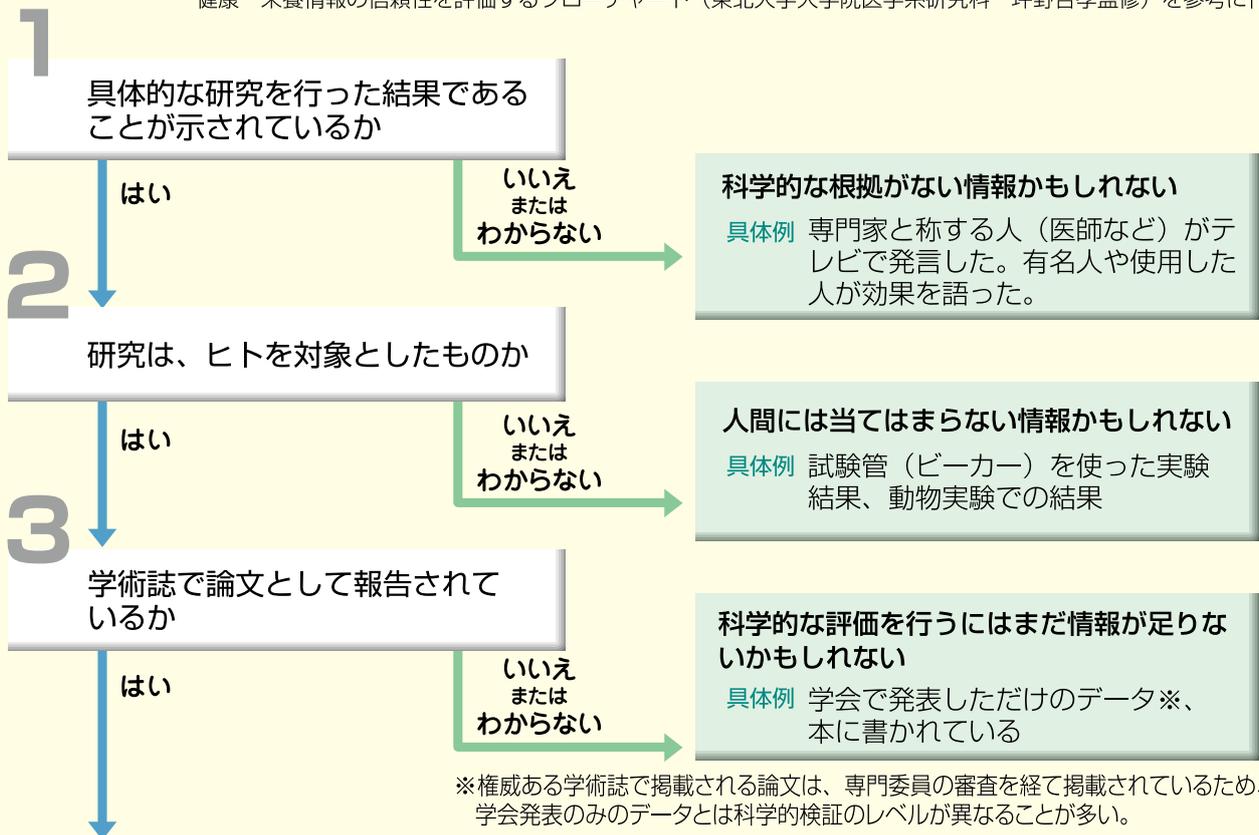


テレビや雑誌では、特定の成分だけを取り立てて健康に良いとする情報がたくさん紹介されています。

こうした情報が実験結果をもとに説明されていても、直ちにその結果を人に対してあてはめられない場合もあります。

では、あなたの見た健康情報の科学的信頼性を下のフローチャートでチェックしてみましょう。

健康・栄養情報の信頼性を評価するフローチャート（東北大学大学院医学系研究科 坪野吉孝監修）を参考に作成



ただし、研究の方法や規模が十分でない場合や論文などの報告の数が少ない場合などは、本当に正しい結果が出ているかわからない場合があります。

また、効果があるとされる成分が入った健康食品に、同じような効果が期待できるかどうかは、製品ごとに試験を試みなければわかりません。

あなたの見た健康情報は、どうだったかな？途中で「いいえ」になってしまった情報は、あまり信頼しないほうがいいじゃろう。



2 健康食品を利用する前に

健康食品を選ぶ際には、表示や広告をよく確認してください。★**チェック!**

★健康食品を安全に利用するためのポイント6

製造者や販売者などの名前や、原材料名の表示はありますか？

これらは食品に表示することが義務付けられているもので、食品に関する重要な情報です。

- 名称：
- 原材料名：
- 添加物：
- 内容量：
- 賞味期限：
- 保存方法：
- 製造者：
- 製造所所在地：

お客様相談窓口などの連絡先が記載されていますか？

事業者が食品の品質や安全性について、利用者に対して責任を持って対応することを示すものです。

【お客様相談窓口】

TEL: 03-0000-0000

FAX: 03-0000-0000

9:00 ~ 17:00

栄養成分やその他の成分の量が表示されていますか？

自分がどのような成分をどの程度摂取するのかを把握するために重要な情報です。



適切な摂取方法や摂取量、注意点など必要な情報が記載されていますか？

健康食品を安全に利用するためには、適切な摂取方法や摂取量、使用する際の注意点などを知る必要があります。



安全性や品質について不適切な説明をしていますか？

「食品だから安全」という表示や広告が見受けられますが、「食品である」ということだけでは、健康食品の安全性を説明する根拠とはなりません。

表示や広告の内容は科学的な根拠に基づいていますか？

「効果があった人がいる」、「有名人が推奨している」といった説明だけでは、食品の有用性に関する科学的な根拠とはいえません。

2 健康食品を利用する前に

個人輸入やインターネットオークションで購入した健康食品を利用するには注意が必要だよ。

ホント！

個人輸入やインターネットオークションで購入した健康食品の中には、安全性に問題があり健康被害が報告された例もあります。

個人輸入やインターネットオークションでは、購入予定の商品がどのようなものか、きちんと確認しましょう。★

チェック！

★健康食品を安全に利用するためのポイント7

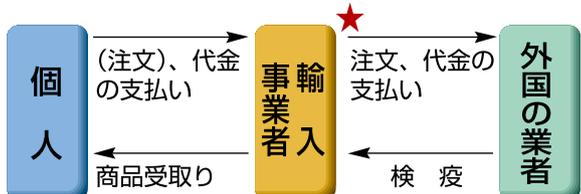


市販されている輸入食品は、下の図のように輸入事業者が安全性の確認を行うこととされていますが、個人輸入の場合には、安全な商品かどうかの確認は購入者自身がおこなわなければなりません。

また、インターネットオークションは、商品の安全性について十分な知識がない人が取引相手となる可能性もあります。

購入しようとする商品については、前のページを参考に情報の確認を行ってください。

市販されている輸入食品

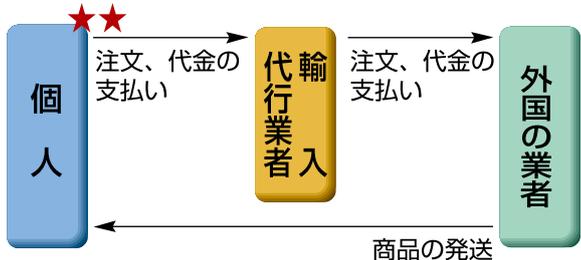


★ 輸入事業者が商品の安全性の確認を行います。

個人輸入は、あなたが外国から直接買っていることになるのじゃ。

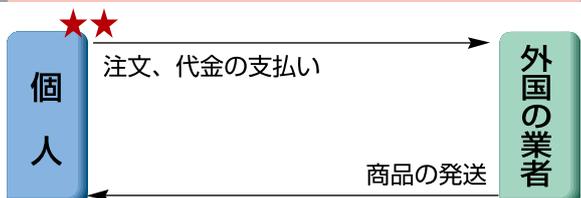


個人輸入代行



★★ 購入者自身が商品の安全性の確認を行います。

個人輸入



中国製ダイエット用健康食品による健康被害

平成17年、インターネットオークションなどで無承認無許可医薬品がダイエット用食品として販売され、これによる被害が相次いで報告されました。このため、東京都はこの商品による健康被害の拡大を防止するために、注意喚起を行いました。

3 健康食品を利用している方は

健康食品を利用している方は、健康食品と健康影響について確認しておきましょう。

治療を受けている人が健康食品を利用すると、病気が悪化したり、治療薬が効かなくなることがあるよ。

ホント!

健康食品の成分が病気を悪化させたり、薬の効き目を強めたり弱めたりする場合があります。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してください。★ また、健康食品の利用に伴い、自己判断で治療を中止しては絶対にいけません。

★健康食品を安全に利用するためのポイント 12

薬の処方などを受けている方、食事をコントロールしている方など、以下に示すような方には特に注意が必要です。

薬の処方などを受けている方



薬の効果に影響

薬によっては、健康食品と一緒に利用することにより、薬本来の効果が強まったり、弱まったりするなど、治療の妨げになることがあります。

食事をコントロールしている方



特定の成分の過剰摂取

カロリーや糖質、ミネラルなどを制限されている場合には、健康食品からの摂取にも注意が必要です。

もし、健康食品の利用により、何らかの異常があった場合には、すぐに利用をやめて医療機関を受診してください。

健康食品と医薬品の代表的な相互作用

- ビタミンKを多く含む健康食品とワルファリンの併用により、ワルファリンの効果(血液が凝固するのを阻止する効果)が減弱
- カルシウム、マグネシウムを多く含む健康食品と一部の抗生物質の併用により、抗生物質の吸収が阻害

病気で身体の機能が落ちている方



体への負担

健康な時と異なり、思わぬダメージを受けるかもしれません。

その他、体質や体調によっては…



アレルギー反応

アレルギー反応による悪影響が起きることもあります。

3 健康食品を利用している方は

ウソ!

× からだや美容に良い成分は、たくさんとればとるほど効果が上がるはずよ。

ビタミンなどの栄養成分でも、摂りすぎるとからだに有害な場合があります。特定の成分を過剰に摂取しないように気をつけましょう。★

★健康食品を安全に利用するためのポイント9



健康食品には特定の成分を多量に含むものがあり、これらを取りすぎると健康に悪影響がでる可能性もあります。

商品に表示されている摂取目安量の範囲で利用してください。

複数の健康食品を利用する場合には、同じ成分を重複して摂取しないように、それぞれの製品の含有成分を確認してください。

適切に健康食品を利用するためには、何をどれだけ摂取しているか、自分自身で把握することも大切です。

健康食品を利用して、身体に不調を感じたときは、何を、いつから、どのくらい利用しているかなどを相談の際に伝えることがとても重要となります。

そのために、健康食品の利用期間や利用した量などについて記録をとるようにしましょう。★

★健康食品を安全に利用するためのポイント10

・P.19の「健康食品手帳」を参考に記録をつけてみましょう。

こんな報告があります

妊娠前3ヶ月から妊娠3ヶ月までの間にビタミンAを過剰摂取した妊婦から生まれた児に、先天異常の割合が上昇したとの報告があります。

特に、複数の健康食品を利用している人、治療を受けている人は、日ごろから、健康食品の利用状況について記録しておこう。



3 健康食品を利用している方は

ウソ!



健康食品を利用してからだの具合が悪くなったとしても、効果が出ている証拠なのでがまんして続けたほうがいいのよ。

健康食品の利用者の一部において、下痢をした、湿疹が出た、肝機能が低下した等の体の不調が報告された例もあります。健康食品を利用して体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて、医療機関を受診してください。★

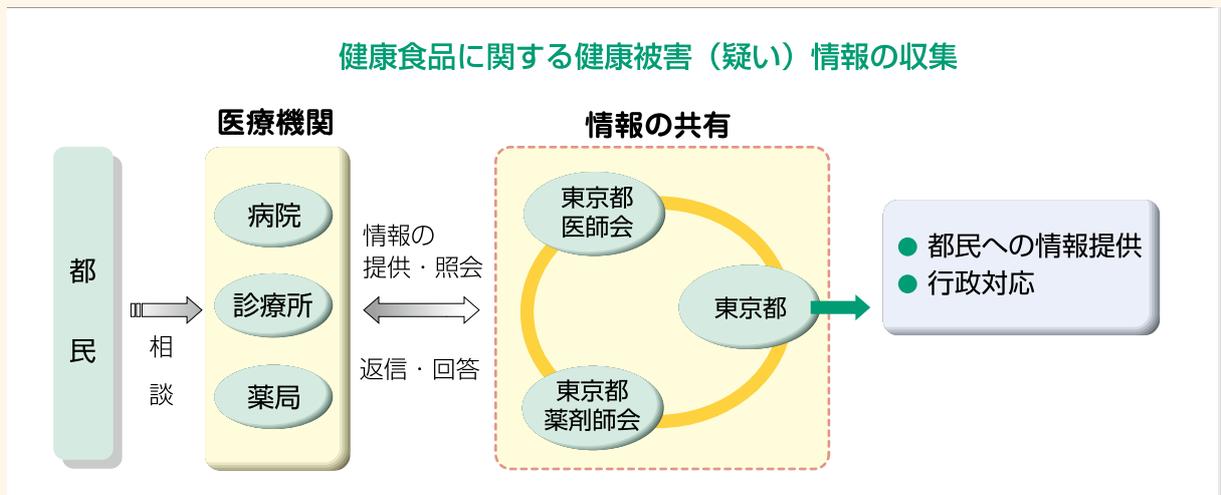
★健康食品を安全に利用するためのポイント 11



体調不良と健康食品との関連が疑われる場合には、医師と相談のうえ、保健所などの行政機関（18ページ参照）にも連絡してください。

東京都の取組～医療機関と連携して健康被害情報を迅速に把握します～

東京都では、健康食品に関連する健康被害の発生を未然に防止するため、公益社団法人東京都医師会及び公益社団法人東京都薬剤師会と連携し、健康食品の利用との関連が考えられる健康影響の情報を以下に示す方法で幅広く収集しています。



これにより、健康食品の安全性にかかわる問題点を明らかにし、事業者の指導や都民等へ情報を提供して、健康被害の未然防止・拡大防止を図っています。

4 保健機能食品について (特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品)

健康食品の中にも、国の定めに従って、機能や安全性に関するいろいろな情報が書かれている製品があるのよ。

ホント！

健康食品には、保健機能食品とそれ以外のいわゆる健康食品が含まれます。

保健機能食品には、国の定めに従って機能や安全性に関する様々な情報が表示されています。このため、保健機能食品制度について理解を深めることは、健康食品を利用する上で重要なことです。★

★健康食品を安全に利用するためのポイント 8

【特定保健用食品】

おなかの調子を整えるなど、特定の保健の用途に利用される食品です。申請に基づき、国が製品ごとに有効性と安全性を審査して、その上で期待できる機能等の表示が認められます。

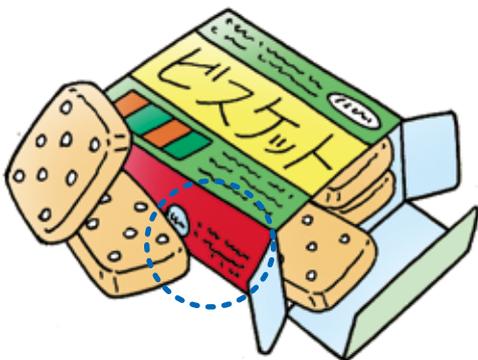
主に生活習慣病(※)予備群や、健康に不安がある人が利用の対象となっています。摂取により期待できる効果、適切な摂取量、過剰摂取による影響が製品情報として表示されています。

※生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されていて、代表的な病気としては、高脂血症・高血圧・糖尿病・心筋梗塞・動脈硬化・脳梗塞・癌などがあります。

〈認められた表示例〉

- おなかの調子を整える
- 血圧が高めの方に適する
- コレステロールが高めの方に適する
- 血糖値が気になる方に適する
- ミネラルの吸収を助ける
- 食後の血中の中性脂肪を抑える
- 虫歯の原因になりにくい
- 歯の健康維持に役立つ
- 体脂肪がつきにくい
- 骨の健康が気になる方に適する

特定保健用食品の表示例



〈許可表示内容〉

このビスケットは、〇〇を含んでいるため、食生活で不足しがちな食物繊維が手軽に摂れ、お通じを良好に保つことに役立ちます。

● 摂取上の注意事項

一度に多量に摂りすぎると、おなかやゆるくなることがあります。一日の摂取量を守ってください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

特定保健用食品には、特保マークがつけられています。



条件付特定保健用食品には、条件付特保マークがつけられています。



食品

健康食品

- 保健機能食品
- ・ 特定保健用食品
 - ・ 栄養機能食品
 - ・ 機能性表示食品

いわゆる健康食品

いわゆる健康食品には身体に対する具体的な効果を表示できません。



これら保健機能食品は、機能や安全性に関するいろいろな情報が表示されているから、健康食品を選ぶ上で参考にできるだろう。

【栄養機能食品】

適切な食生活を送ることが難しく一日に必要な栄養成分をとれない場合に、その補給・補完のために利用する食品です。

現在は、脂肪酸、ミネラル、ビタミンのうち右の20種類の栄養成分が対象となっており、これらの成分を一定量（国が定めた上限・下限値の範囲）含む場合に栄養成分の機能を表示することができます。

また、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

栄養機能食品の表示の対象となる栄養成分

（平成28年3月現在）

脂肪酸（1種）：n-3系脂肪酸

ミネラル：亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム（6種）

ビタミン：ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、（13種） ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸

栄養機能食品の表示例

栄養機能食品（カルシウム）

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

商品名○○○○

栄養成分表示 (1本 [120ml] あたり)	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g
カルシウム	400mg

カルシウムの1日当たりの栄養素等表示基準値(18才以上、基準熱量2200Kcal)に占める割合は58%

1日当たり1本を目安にお飲みください。本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。

本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



栄養機能食品には、栄養成分の機能や注意事項のほかに、1日当たりの摂取目安量や1日に必要な栄養成分量に対する含有量の割合など、利用する際に参考となるいろいろな情報が書かれています。

4 保健機能食品について (特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品)

【機能性表示食品】

事業者の責任で、科学的根拠に基づいた機能性を表示する食品です。販売の60日前までに国へ届出されます。

公表された届出資料により、安全性の根拠や機能性関与成分の機能の根拠を消費者自らが確認することができます。

機能性表示食品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

機能性表示食品の表示例 (容器包装表面)

パッケージ表

機能性表示食品

届出番号▲▲

○○○ (商品名)

[届出表示]
本品には◇◇が含まれるので、
□□の機能があります。

本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

主要面に「機能性表示食品」と表示されています。

届出番号が表示されています。消費者庁ウェブサイトでは届出番号ごとに製品情報等が公開されています。

科学的根拠を基にした機能性について、消費者庁長官に届出た内容が表示されています。※

※特定の保健目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)内容が表示されています

機能性表示食品の表示例 (容器包装裏面)

パッケージ裏

名称：○○○○○
 原材料名：◎◎、△△、・・・/□□□
 (一部に××を含む)
 内容量：90g(1粒500mg×180粒)
 賞味期限：欄外下部に記載
 保存方法：直射日光、高温多湿の場
 所を避けて保存してください。
 製造者：○○○○

栄養成分表示 (1日当たりの摂取目安 [2粒]あたり)

熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

機能性関与成分◇◇ mg

賞味期限：○○.○○.○○

- 一日当たりの摂取目安量：2粒
- 摂取方法：水又はぬるま湯と一緒に召し上がりください。
- 摂取上の注意：本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。**

- 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- 本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。
- 疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。
- 体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- お問合せ先：××株式会社
 〒100-××××東京都○○区△△…
 0120-×××-×××

1日の摂取目安量、摂取の方法や摂取する上での注意事項などの注意喚起事項を必ず確認しましょう。

「機能性表示食品」は、医薬品ではありません。疾病のある方、薬を服用中の方は、必ず医師、薬剤師に相談してください。

主食、主菜、副菜がそろっていると、様々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。

1日の摂取目安量当たりの栄養成分表示、機能性関与成分含有量が表示されています。

製品に表示することができる機能性の範囲は、

「疾病に罹患していない者^{※1}の健康の維持、増進に役立つ旨又は適する旨^{※2}を表現するもの。」とされています。

※1 未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む）及び授乳婦を除く

※2 疾病リスクの低減につながるものを除く

商品を購入する前に、商品に表示されている注意書きや消費者庁のホームページに公開された届出情報等をよく確認するようにしてください。

5 契約にかかわるトラブルは？



ウソ!

一度購入の契約をしたら、どんなことがあっても解約できないよ。

訪問販売や連鎖販売取引(いわゆるマルチ商法など)等の場合はクーリング・オフができます。



返品に応じてくれない。



大量に買わされた。



申込みをした商品が届かない。

様々な事業者が健康食品を販売しています。中でも、巧妙なトークや手口で勧誘する訪問販売(キャッチセールス、SF(催眠)商法など)や連鎖販売取引(いわゆるマルチ商法など)等によるトラブルが多く見受けられます。

実際に起きた被害事例を見てみましょう。

自宅に来た販売員に勧められダイエット食品と下着を買った。販売員の巧みなトークで、約64万円もの契約をしてしまったが、後で考えたらそんなに大量に必要ないと思い、解約を申し出た。健康食品は2箱のうち2瓶分開封してしまい開封分だけを支払うつもりが、2瓶ではなく2箱分、18万円もの支払いを要求された。

クーリング・オフ記載例

郵便はがき	
切手	□□□□□□□□
住所 氏名	販売会社名
東京都〇〇区〇〇一	
契約解除(申込)撤回通知 申込日 平成〇〇年〇〇月〇〇日 取扱店名 取扱店所在地 電話番号 商品名 右記日付の契約は解除します。 (申込みは撤回します。)	

健康食品に限らず、商品等を買うということは契約行為に当たります。

訪問販売や連鎖販売取引等で購入した場合には、クーリング・オフという、一定期間、無条件で解約できる制度がありますが、店頭販売や通信販売の場合は一方的な解約はできません。

そのため、契約は、パンフレットや契約書をよく確認してから慎重に行いましょう。

クーリング・オフの際には定められた様式はありません。

証拠として両面をコピーし、「特定記録郵便」か「簡易書留」で事業者に郵送します。(クレジット払いの場合には、クレジット会社へも送付すると確実です。)



クーリング・オフの適用には販売方法、期間等の条件があります。



返品するには一定のルールがあります。

通信販売で購入した場合、商品の引渡しを受けてから8日間は売買契約の申込みの撤回または売買契約の解除ができます(送料は消費者負担)。

ただし、事業者が通信販売の広告に返品特約(「商品に瑕疵がない場合、返品できません」等)を表示していた場合には、特約が優先されます。



(1) 対象となる販売方法等

訪問販売、電話勧誘販売、連鎖販売取引、特定継続的役務提供(エステティックサロン、語学教室、家庭教師派遣、学習塾、パソコン教室、結婚相手紹介サービス)、業務提供誘引販売取引、訪問購入

(2) 期間・方法

クーリング・オフができることを示した書面を交付された日を含め8日(連鎖販売取引、業務提携誘引販売取引は20日)以内に、解約通知を発信すれば無条件で解約できます。「特定記録郵便」または「簡易書留」などの記録が残る方法で送って下さい。

(3) 特定商取引に関する法律では以下の場合はクーリング・オフはできません。

- ア 他の法令で消費者の利益の保護が適切に図られているもの(金融商品取引法等)
- イ 現金取引でその総額が3千円未満
- ウ いわゆる消耗品(健康食品、化粧品等)で、使用又は一部を消費した場合(連鎖販売取引、業務提携誘引販売取引を除く。)※開封した最小単位のみ負担となる。
- エ 契約の締結後、直ちに行うことが通例である役務(キャッチセールスで行われる飲食店、マッサージ等)
- オ 乗用自動車、乗用自動車リース
- カ 速やかにサービスを提供しないと消費者に著しく不利益になるもの(電気、葬儀等)

困った場合は消費生活相談窓口へ相談しましょう。

これまで健康食品に関しては、左のページの被害事例のように、量が多すぎるなどのほか、言われたような効能や効果がない、具合が悪くなった、あまりにも高額であるなど、売り方に問題があるケースも報告されています。返品を断られた場合でも、このように売り方に問題がある場合には、解約交渉が可能ですので、最寄りの消費生活相談窓口早めに相談しましょう。

6 各種相談先はこちら

■ 健康食品を利用して体調を崩したら…

すぐに利用をやめ、医療機関を受診してください。また、所管の保健所にも連絡してください。

■ 一般的な相談・事業者指導に関することは…

- キャッチセールスなどの販売方法や解約(クーリング・オフ)の相談
東京都消費生活総合センター
03-3235-1155
- 食品衛生に関する相談(食品衛生法及び食品表示法[衛生事項] 関係)
所管の保健所
- 医薬品的誤認を与える製品についての相談
(※医薬品医療機器等法関係)
福祉保健局健康安全部薬務課
03-5320-4512
- 誇大表示・摂取方法・栄養成分表示についての相談
(健康増進法及び食品表示法[保健事項] 関係)
所管の保健所・保健センター等
- 不当な表示についての相談(景品表示法関係)
生活文化局消費生活部取引指導課
03-5388-3068
- 品質表示の相談(食品表示法[品質事項] 関係)
福祉保健局健康安全部食品監視課
03-5320-5989

※医薬品医療機器等法：医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律

都内区市町村における消費生活相談窓口等

消費生活相談窓口 (23区・多摩地域 平成28年3月1日現在)

●消費者ホットライン 電話番号:188番

消費者ホットラインは、全国共通の電話番号で、地方公共団体が設置している身近な消費生活相談窓口を案内しています。(平成27年7月1日より、3桁の電話番号「188」番での案内を開始)

消費者相談窓口 (島しょ地域 平成28年3月1日現在)

区市町村名	電話番号
大島町観光産業課水産商工係	04992-2-1446
利島村総務課	04992-9-0011
新島村産業観光課観光商工係	04992-5-0240
神津島村産業観光課観光商工係	04992-8-0011
三宅村観光産業課観光商工係	04994-5-0920
御蔵島村総務課総務係	04994-8-2121
八丈町産業観光課観光商工係	04996-2-1125
青ヶ島村総務課	04996-9-0111
小笠原村産業観光課産業観光係	04998-2-3114

上記消費者ホットライン(電話番号:188番)もご利用になれます(原則東京都消費生活総合センターに繋がります)。

東京都多摩地区保健所一覧（平成28年3月1日現在）

市町村名	相談先	電話番号	市町村名	相談先	電話番号
青梅市、福生市、羽村市、 瑞穂町、奥多摩町	西多摩保健所	0428-22-6141	武蔵野市、三鷹市	武蔵野三鷹地域センター	0422-54-2209
あきる野市、檜原村、日の出町	秋川地域センター	042-596-3113	小平市、東村山市、西東京市、 清瀬市、東久留米市	多摩小平保健所	042-450-3111
日野市、多摩市、稲城市	南多摩保健所	042-371-7661	島しょ全域	島しょ保健所	03-5320-4342
立川市、昭島市、国立市、 国分寺市、東大和市、武蔵村山市	多摩立川保健所	042-524-5171	大島町、利島村	島しょ保健所大島出張所	04992-2-1436
府中市、調布市、小金井市、 狛江市	多摩府中保健所	042-362-2334	新島村	島しょ保健所大島出張所新島支所	04992-5-1600
八王子市	八王子市保健所	042-645-5111	神津島村	島しょ保健所大島出張所神津島支所	04992-8-0880
町田市	町田市保健所	(生活衛生課)042-722-7254 (保健予防課)042-722-7996	三宅村、御蔵島村	島しょ保健所三宅出張所	04994-2-0181
			八丈町、青ヶ島村	島しょ保健所八丈出張所	04996-2-1291
			小笠原村	島しょ保健所小笠原出張所	04998-2-2951

特別区保健所・保健センター等（平成28年3月1日現在）

名称	電話	名称	電話	名称	電話
千代田区 千代田保健所	5211-8161	世田谷区 砧総合支所健康づくり課	3483-3161	練馬区 大泉保健相談所	3921-0217
中央区 中央区保健所	3541-5936	世田谷区 烏山総合支所健康づくり課	3308-8228	練馬区 関保健康相談所	3929-5381
港区 みなと保健所 (健康推進課)	6400-0083	渋谷区 渋谷区保健所	3463-1211	足立区 足立保健所 (生活衛生課)	3880-5361
港区 (生活衛生課)	6400-0047	渋谷区 恵比寿保健相談所	3443-6251	足立区 中央本町地域・保健総合支援課	3880-5351 ★
新宿区 新宿区保健所	3209-1111	中野区 幡ヶ谷保健相談所	3374-7591	足立区 竹の塚保健センター	3855-5082 ★
新宿区 牛込保健センター	3260-6231	中野区 中野区保健所	6304-8091	足立区 江北保健センター	3896-4004 ★
新宿区 四谷保健センター	3351-5161	杉並区 杉並保健所 (健康推進課)	3391-1355	足立区 千住保健センター	3888-4277 ★
新宿区 東新宿保健センター	3200-1026	杉並区 (生活衛生課)	3391-1991	葛飾区 東部保健センター	3606-4171 ★
新宿区 落合保健センター	3952-7161	杉並区 荻窪保健センター	3391-0015	葛飾区 葛飾区保健所 (生活衛生課)	3602-1242
文京区 文京保健所 (生活衛生課)	5803-1228	杉並区 高井戸保健センター	3334-4304	葛飾区 (健康づくり課)	3602-1268
文京区 (健康推進課)	5803-1229	杉並区 高円寺保健センター	3311-0116	葛飾区 金町保健センター	3607-4141
台東区 台東保健所	3847-9401	杉並区 上井草保健センター	3394-1212	葛飾区 新小岩保健センター	3696-3781
墨田区 墨田区保健所 (生活衛生課)	5608-6943	豊島区 和泉保健センター	3313-9331	葛飾区 水元保健センター	3627-1911
墨田区 向島保健センター	3611-6135	池袋保健所 (生活衛生課)	3987-4177	江戸川区 江戸川保健所 (生活衛生課)	3658-3177
墨田区 本所保健センター	3622-9137	豊島区 (健康推進課)	3987-4361	江戸川区 中央健康サポートセンター	5661-2467
江東区 江東区保健所 (生活衛生課)	3647-5812	豊島区 長崎健康相談所	3957-1191	江戸川区 小岩健康サポートセンター	3658-3171
江東区 (健康推進課)	3647-6713	北区 北区保健所 (生活衛生課)	3919-0376	江戸川区 東部健康サポートセンター	3678-6441
江東区 城東保健相談所	3637-6521	北区 (保健予防課)	3919-3101	江戸川区 清新町健康サポートセンター	3878-1221
江東区 城東南部保健相談所	5606-5001	北区 王子福祉保健センター	3908-9087	葛飾区 葛西健康サポートセンター	3688-0154
江東区 深川保健相談所	3641-1181	北区 赤羽福祉保健センター	3903-6481	葛飾区 鹿骨健康サポートセンター	3678-8711
江東区 深川南部保健相談所	5632-2291	荒川区 滝野川福祉保健センター	3919-2815	葛飾区 小松川健康サポートセンター	3683-5531
品川区 品川区保健所	5742-9139	荒川区 荒川区保健所	3802-3111	葛飾区 なぎさ健康サポートセンター	5675-2515
品川区 品川保健センター	3474-2902	板橋区 板橋区保健所 (健康推進課)	3579-2302		
品川区 大井保健センター	3772-2666	板橋区 (予防対策課)	3579-2318		
品川区 荏原保健センター	3788-7015	板橋区 (生活衛生課)	3579-2332		
目黒区 目黒区保健所 (生活衛生課)	5722-9506	板橋区 板橋健康福祉センター	3579-2333		
目黒区 (健康推進課)	5722-9586	板橋区 上板橋健康福祉センター	3937-1041		
大田区 大田区保健所 (健康づくり課)	5744-1683	板橋区 赤塚健康福祉センター	3979-0511		
大田区 (生活衛生課)	5764-0697	板橋区 志村健康福祉センター	3969-3836		
大田区 大森地域庁舎	5764-0661	板橋区 高島平健康福祉センター	3938-8621		
大田区 調布地域庁舎	3726-4145	練馬区 練馬区保健所 (生活衛生課練馬地区担当)	3992-1183		
大田区 糎谷・羽田地域庁舎	3743-4161	練馬区 (生活衛生課石神井分室)	3996-0633		
大田区 蒲田地域庁舎	5713-1701	練馬区 練馬区健康部 (健康推進課)	5984-4679		
世田谷区 世田谷保健所	5432-1111	練馬区 豊玉保健相談所	3992-1188		
世田谷区 世田谷総合支所健康づくり課	5432-2893	練馬区 北保健相談所	3931-1347		
世田谷区 北沢総合支所健康づくり課	3323-1731	練馬区 光が丘保健相談所	5997-7722		
世田谷区 玉川総合支所健康づくり課	3702-1948	練馬区 石神井保健相談所	3996-0634		

★（平成28年4月1日から）

7 「健康食品手帳」をつけてみましょう

現在利用している健康食品を、「健康食品手帳」に記載しておきましょう。

今までに健康食品を利用して、体の不調を感じたことはありませんか？

また、医療機関で処方された薬と健康食品の飲み合わせについて、気になったことはありませんか？

利用していて体調不良があった時や、薬との飲み合わせについて心配なことがある時は、医師や薬剤師に相談してください。

その際に、「健康食品手帳」を一緒に提示しましょう。

<健康食品手帳>：記載例

製 品 名	都庁ダイエットサプリ
製造者名または 販 売 者 名	都庁食品株式会社
主成分、原材料	★★★★★、◆◆◆
利 用 量	<input checked="" type="checkbox"/> 通常量（1日の目安として製品に記載されている量： 6粒） <input type="checkbox"/> 多め（ ） <input type="checkbox"/> 少なめ（ ）
利 用 開 始 日	平成 ○○年 ○○月 ○○日
摂取していて 気になる症状	※何か気になる症状があれば、こちらに記載しておきましょう。 皮膚がかゆくなった。下痢気味になった。
症状が出た日	平成 △年 △月 △日 ・ 日前 ・ か月前
症状が出てから の 利 用 状 況	<input type="checkbox"/> 継続 <input checked="" type="checkbox"/> 中止（中止日：平成 ×年 ×月 ×日）
治療中の病気	<input checked="" type="checkbox"/> 有（病名： 高血圧、糖尿病 ） <input type="checkbox"/> 無
飲んでる薬	<input checked="" type="checkbox"/> 有（医薬品名： ●●錠、◆◆細粒 ） <input type="checkbox"/> 無 ※書ききれない場合は、「おくすり手帳」を提示しましょう。

※ 製品名や製造者名・販売者名は、製品のパッケージ等に記載されています。

※ 利用開始日や症状が出た日などの日付は、おおよその日付でも構いません。

※ その他、現在治療中の病気の有無や、治療のために飲んでる薬も分かる範囲で記載しておきましょう。
医薬品の名称は、「おくすり手帳」などで確認しましょう。



「健康食品手帳」をつけておくと、もし体の不調があった時に原因の確認に役立つのじゃ。



★健康食品を安全に利用するためのポイント

東京都では、健康食品を安全に利用することについて、都民のみなさまに具体的に理解していただくことを目的として、「健康食品を安全に利用するためのポイント」を作成しました。「健康食品ウソ？ホント？」の本文中で、それぞれの説明を御覧いただけます。

健康食品を正しく理解しましょう

- 1 健康食品は、素材の種類や食べ方（加工状態）が一般の食品と異なることがあります。そのため、安全性については一般の食品よりも慎重に考えるようにしましょう。
- 2 健康食品は、あくまで食生活における補助的なものと考えましょう。
- 3 健康食品は、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。

健康食品の利用前に御確認ください

- 4 健康食品を利用する前に、普段の食生活で本当に不足している栄養成分があるか、考えてみてください。
- 5 健康に役立つ食品の機能を紹介する‘健康情報’は、そのまま受け入れるのではなく、科学的な視点に基づく判断を行った上で参考にしてください。
- 6 健康食品を選ぶ際には、表示や広告をよく確認してください。
- 7 個人輸入やインターネットオークションを利用する際には、商品に関する情報の確認をしてください。
- 8 保健機能食品制度について理解を深めることは、健康食品を利用する上で重要なことです。
- 9 特定の成分を過剰に摂取しないように気を付けてください。
- 10 健康食品の利用期間や量などについて記録をとってください。

医療機関への相談

- 11 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してください。
- 12 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してください。

平成28年3月発行

登録番号 (27)32

健康食品ウソ？ホント？

編集 健康食品対策推進連絡会

（生活文化局消費生活部取引指導課、東京都消費生活総合センター）
（福祉保健局健康安全部食品監視課・薬務課）
健康安全研究センター企画調整部 健康危機管理情報課

発行 東京都健康安全研究センター企画調整部 健康危機管理情報課

〒169-0073 東京都新宿区百人町3丁目24番1号 電話 03-3363-3472

このパンフレットは「健康食品ナビ」でも御覧頂けます。

URL <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/index.html>

健康食品ナビ

検索

200

百歳まで健康で暮らすために活用してください