

健康食品を適切に利用しましょう

健康食品を摂る前に…

- バランスの良い食生活を送ることで、栄養素が不足する可能性は極めて少ないです。
- 健康食品を利用する前に、普段の食事内容の見直しをしましょう！

こんな方は健康食品で栄養を補うのも方法の一つです。

- 年齢や体調不良により食事量が少なくなっている方



- 嗜好やアレルギーなどで食べられない物がある方



- 健康食品は摂るだけで健康になるというものではありません。
- 食生活・生活習慣が改善の方向へ動き出すような使い方が上手な活用方法です！むやみな摂取は控えましょう。



健康食品を利用する際の注意点



健康食品を利用する前には必ず、かかりつけ医・薬剤師・管理栄養士へ相談しましょう。自己判断での摂取は危険です！

- 飲んでいる薬と合わせてしまうと薬効に影響を与えたり、副作用が強くなる場合があります。
- 病状を悪化させてしまう可能性があります。
- 栄養成分の摂りすぎは、健康障害を引き起こすリスクがあります。表示されている用量以上の摂取、複数の製品の摂取はやめましょう。特に成分が濃縮されているサプリメントなどは注意が必要です。
- 品質管理が医薬品と異なるため、摂取することでリスクが生じることもあります。
- 糖尿病の方が糖質の入っている健康食品を摂ると血糖値の上昇を引き起こす可能性があります。糖質量の確認が必要です。
- 健康に関心のある方が手に取りたくなるような製品もありますが、必ずしも信憑性があるものとは限りません。



・薬の副作用
・病気の悪化

多すぎる



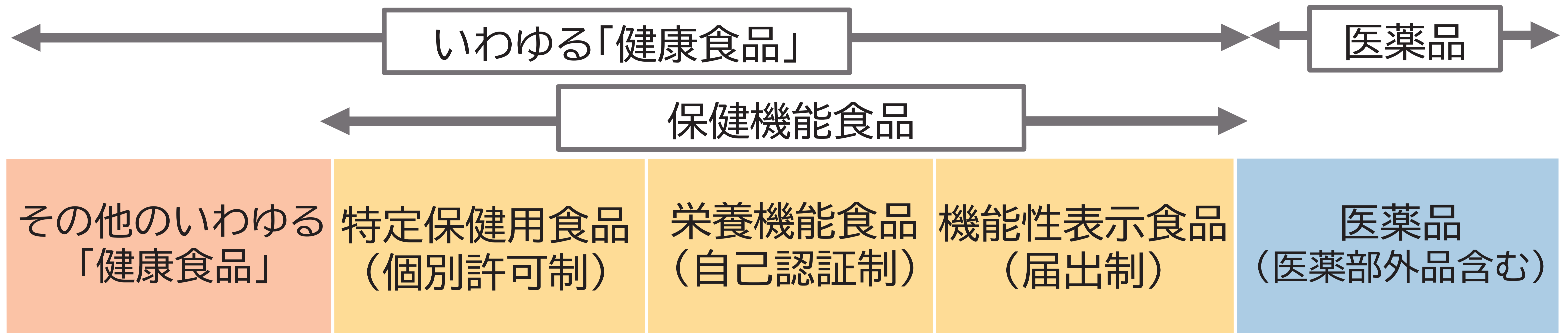
糖質

注意



健康食品の分類について

●「健康食品」とされているものは様々な種類があります。医薬品とは異なります。



●その他のいわゆる「健康食品」

健康維持・増進に関する
機能の表示は認められていない

- ・栄養補助食品
- ・健康補助食品
- ・栄養調整食品

など



オリーブ油や
亜麻仁油なども
普通の油と同様
高エネルギー

●保健機能食品

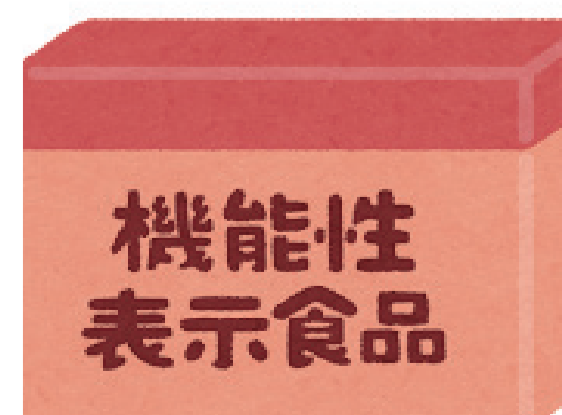
国が定めた安全性や有効性に関する基準に
従い食品の機能が表示されている



「コレステロールの吸収を抑える」等
消費者庁の許可を得て表示



特定の栄養成分の機能が
表示されている



事業者の責任において
機能の表示がされている

栄養機能食品について

栄養機能
食品

機能に関する表示を行うことができる栄養成分の一覧

脂肪酸

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

ビタミン

ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、
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

※錠剤、カプセル剤等の形状の加工食品にあっては、カリウムを除く。

【指導者用資料】健康食品素材と摂取に注意すべき利用対象者の組み合わせ

健康食品食素材	注意すべき利用対象者	備考
ウコン	胆石など	病状の悪化
鉄含有量の多い素材	C型慢性肝炎	病状の悪化
スギナ	心臓または腎臓の機能不全	病状の悪化
アロエ	妊婦・授乳婦	子宮収縮を促進
	腸閉塞、原因不明の腹痛、虫垂炎、大腸炎、クローン病など腸の炎症を伴う症状、痔疾、腎臓障害	病状の悪化(刺激性瀉下作用があるため)
サイリウム	腸に障害のある人	病状の悪化
朝鮮ニンジン	血栓症患者、高血圧症	病状の悪化
	乳がん、子宮がん、卵巣がん、子宮内膜症、子宮筋腫	症状の悪化(エストロゲン様作用があると思われるため)
α -リポ酸	インスリン自己免疫症候群	低血糖発作(有害事例は日本人に多い)

【指導者用資料】健康食品に添加されている天然植物と医薬品の相互作用が想定される主な事例

健康食品に添加されている天然植物	医薬品成分	影響
イチヨウ	抗血小板薬、抗血液凝固薬	薬効の増強
ダイダイ	カルシウム拮抗薬、シクロスポリン	薬効の増強
ノコギリヤシ	抗血小板薬、抗血液凝固薬	薬効の増強
朝鮮ニンジン	ワルファリン、フロセミド ジゴキシシン	薬効の増強 薬効の減弱
ニンニク	サキナビル、リトナビル、 ワルファリン	薬効の減弱
セントジョーンズワート (セイヨウオトギリソウ)	インジナビル、ジゴキシシン、 シクロスポリン、テオフィリン、 ワルファリン、経口避妊薬	薬効の減弱

【指導者用資料】健康食品に添加されている成分と医薬品の相互作用が想定される主な事例

【ビタミン類】

健康食品に添加されている成分	医薬品成分	影響
ビタミンB6	フェニトイン(抗てんかん薬)	薬効の減弱
葉酸	葉酸代謝拮抗薬(抗がん剤)	薬効の減弱
	フルオロウラシル、カペシタビン(抗がん剤) など	薬効の増強
ビタミンK (青汁、クロレラを含む)	ワルファリン(抗凝固剤)	薬効の減弱
ビタミンC	アセタゾラミド(抗てんかん薬)	腎・尿路結石のおそれ
ナイアシン	HMG-CoA還元酵素阻害薬 (高コレステロール血症治療薬)	副作用の増強 (急激な腎機能悪化を伴う横紋筋融解症)
ビタミンD	ジギタリス製剤(心不全治療薬)	薬効の増強

【指導者用資料】健康食品に添加されている成分と医薬品の相互作用が想定される主な事例

【ミネラル類】

健康食品に添加されている成分	医薬品成分	影響
カルシウム	活性型ビタミンD ₃ 製剤(骨粗鬆症薬)	胃腸からのカルシウム吸収を促進
	ジギタリス製剤(心不全治療薬)	薬効の増強
	ビスホスホネート系製剤(骨粗鬆症薬) テトラサイクリン系抗菌剤(抗生物質) ニューキノロン系抗菌薬(抗生物質) など	薬効の減弱
マグネシウム	カルシウム拮抗薬(降圧薬) テトラサイクリン系抗菌剤(抗生物質) フルオロキノロン(抗菌薬) ビスホスホネート系製剤(骨粗鬆症薬) など	薬効の減弱
鉄	タンニン酸アルブミン(下痢止め) ビスホスホネート系製剤(骨粗鬆症薬) メチルドバ(降圧薬) テトラサイクリン系抗菌剤(抗生物質) ニューキノロン系抗菌薬(抗生物質) など	薬効の減弱

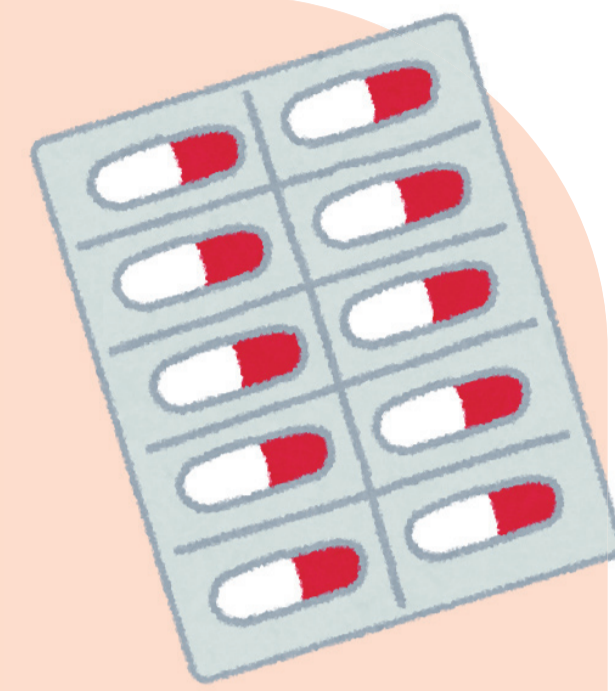
【指導者用資料】健康食品に添加されている成分と医薬品の相互作用が想定される主な事例

【その他】

健康食品に添加されている成分	医薬品成分	影響
中性アミノ酸	レボドバ(抗パーキンソン病薬)	薬効の減弱
コエンザイムQ10	ワルファリン、 降圧薬、糖尿病治療薬	薬効の増強

薬効に影響を与える食品の例

ワルファリン
(抗血栓薬)



+

- ・納豆
- ・クロレラ
- ・青汁（ケール）



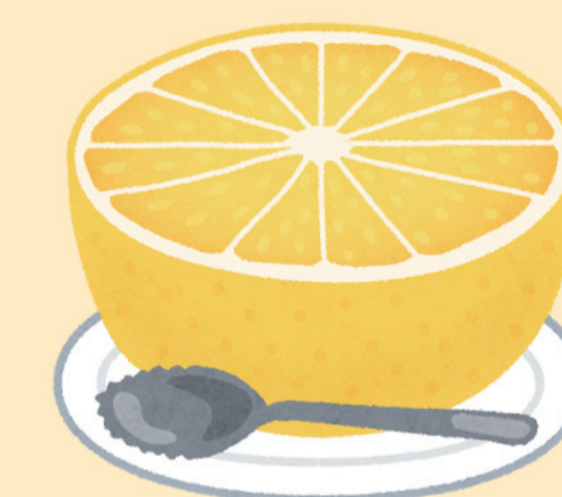
など

(ビタミンKを多く含む食品)

- ・カルシウム拮抗薬
(降圧薬)
- ・一部の脂質降下薬
(スタチンの一部)
- ・一部の抗不整脈薬

+

- ・グレープフルーツ
- ・グレープフルーツ
ジュース



ACE阻害薬
ARB MRA
(降圧薬)

+

- ・青汁（ケール）
- ・バナナ
- ・アーモンド



(カリウムを多く含む食品)

起こりうる影響

薬効の減弱 ↓

抗凝固作用減弱

薬効の増強 ↑

**血圧低下
意識障害**

**高カリウム血症
(不整脈・心停止)**