

コーディネーター パネリスト 説明資料

【目次】

内閣府食品安全委員会 委員 堀口逸子 氏 P 1

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会
健康食品部長 永留佳明 氏 P 7

生活協同組合ララコープ 会長 水町初江 氏（佐世保） P 11
生活協同組合ララコープ 副会長 井手こずえ 氏（長崎）

公益社団法人 長崎県栄養士会 会長 篠崎彰子 氏 P 14

国民の皆様へ

「若さと健康を願うあなたに」、「△△の健康のための〇〇」といったキャッチフレーズを、毎日たくさん見聞きします。そして、医薬品のようにカプセルや錠剤の形をしたサプリメント、「健康によい」成分を添加した飲料や食品など、さまざまな「健康食品」が売られています。今や国民のおよそ半分の方々が、こうした「健康食品」を利用されているという調査もあり、「健康食品」市場が拡大しています。これは、健康で長生きしたいという古来変わらない人々の願望の表れでしょう。

「健康食品」がこのような願いに応えるものならばよいですが、残念ながら、現代でも「これさえ摂れば、元気で長生きできる」という薬や食品はありません。それどころか逆に、「健康食品」で健康を害することもあります。しかも、そのような情報は皆様の目に触れにくいのが現状です。消費者は、「健康食品」のリスクについての情報を十分に得られないまま、効果への期待だけを大きくしやすい状態に置かれているといえます。

食品安全委員会ではこういった状況を憂い、幅広い専門家からなるワーキンググループを作り、「健康食品」の安全性について検討しました。まず「健康食品」から健康被害が起こる要因を挙げ、次にその要因ごとに、健康被害事例などを含めた文献などからの科学的事実を調べ、皆様に知っていただきたい要点として取りまとめました。そうして作成した報告書からさらに抜粋して、皆様に向けて19項目のメッセージをまとめました。これらには「健康食品」で健康被害が出ることをなくしたいという本委員会の願いを込めました。

その中でお伝えしたいことのエッセンスは裏面のとおりです。「健康食品」を摂るかどうかを判断するときに、是非知っておいていただきたいことをまとめてあります。これらを読んで、「健康食品」についての科学的な考え方を持って、その判断をしてください。健康被害を避けるためにとても大切な知識です。

脇 昌子
いわゆる「健康食品」に関する
検討ワーキンググループ座長

佐藤 洋
食品安全委員会委員長



「健康食品」については、多くの人での何年にも及ぶ長期間の科学的研究が少なく、安全性や有効性が確立しているとはいえません。「健康食品」を利用するかどうかはあなたの判断次第です。信頼のできる情報を基に、あなた自身の健康に役立つ選択をしてください。

ここでいう「健康食品」とは、「健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品」を言います。これには、特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品も含まれます。

また、ここでは「サプリメント」とは、カプセル・錠剤・粉末・顆粒形態の「健康食品」を言います。

「食品」であっても安全とは限りません。

- ・ 健康被害のリスクはあらゆる食品にあります。身近な「健康食品」にも健康被害が報告されています。
- ・ 「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であるとは限りません。これは食品全般に言えることです。
- ・ 栄養素や食品についての評価は、食生活の変化や科学の進展などにより変わることがあります。健康に良いとされていた成分や食品が、その後、別の面から健康を害するとわかることも少なくありません。

多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。

- ・ 錠剤・カプセル・粉末・顆粒の形態のサプリメントは、通常の食品よりも容易に多量を摂ってしまいやすいので注意が必要です。

ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。

- ・ 現在の日本では、通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題となることはまれであり、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところありません。健全な食生活が健康の基本です。
- ・ むしろサプリメントからの摂り過ぎが健康被害を起こすことがあります。特にセレン、鉄、ビタミンA、ビタミンDには要注意です。

「健康食品」は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。

- ・ 病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から換えることは危険です。
- ・ 品質が不均一、表示通りの成分が入っていない、成分が溶けないなど、問題ある製品もあります。成分量が表示より多かったために健康被害を起こした例があります。

誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。

- ・ 摂取する人の状態や摂取量・摂取期間によって、安全性や効果も変わります。
- ・ 限られた条件での試験、動物や細胞を用いた実験のみでは効果の科学的な根拠にはなりません。口コミや体験談、販売広告などの情報を鵜呑みにせず、信頼のできる情報[※]をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。

※ 食品安全委員会、医薬基盤・健康・栄養研究所の『健康食品』の安全性・有効性情報、厚生労働省のインターネットサイトなど

4 機能性表示食品の利用のポイント!

✓ **まずは、ご自身の食生活をふりかえってみましょう。**
一食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとることが大切です。

✓ **たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるというものではありません。過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。**

—パッケージに表示してある注意喚起事項をよく確認して、摂取するようにしましょう。

—パッケージには、一日当たりの摂取目安量、摂取の方法、摂取する上での注意事項が表示されていますので、よく読みましょう。

✓ **体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止しましょう。**

—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。

—パッケージには、事業者の連絡先として、電話番号が表示されていますので、商品による健康被害が発生した場合は連絡してください。



もっと詳しく知りたい方へ

●消費者庁 <http://www.caa.go.jp/foods/index.html>

お問合せ先

消費者庁 食品表示企画課 TEL: 03 (3507) 8800

平成 27 年 4 月

消費者の
皆様へ

「機能性表示食品」って何?

特定保健用食品(トクホ)、栄養機能食品とは異なる新しい食品の機能性表示制度ができました。



- 「機能性表示食品」は、事業者の責任で、科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出られた食品です。
- 商品を買う前、摂取する前に、商品に表示されている注意書きや消費者庁のウェブサイト公開された情報をしっかり確認してください。



1 機能性表示食品とは？

- 機能性を表示することができる食品は、これまで国が個別に許可した特定保健用食品（トクホ）と国の規格基準に適合した栄養機能食品に限られていました。
- そこで、機能性を分かりやすく表示した商品の選択度を増やし、消費者の皆さんがそうした商品の正しい情報を得て選択できるよう、平成27年4月に、新しく「機能性表示食品」制度がはじまりました。

- 「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という食品の機能性を表示することができ食品です。
- 安全性の確保を前提とし、科学的根拠に基づいた機能性が、事業者の責任において表示されるものです。
- 消費者の皆さんが認識することなく商品を選択することができるよう、適正な表示などによる情報提供が行われます。

【制度の基本的な考え方】

安全性の確保

消費者の誤認を招かない、自主的かつ合理的な商品選択に資する表示制度

機能性表示を行うに当たって必要な科学的根拠の設定

適正な表示による消費者への情報提供

制度の特徴

1. 疾病に罹患していない方（未成年者、妊産婦（妊娠を計画している方を含む。）及び授乳婦を除く。）を対象にした食品です。
2. 生鮮食品を含め、すべての食品（一部除く。）が対象となっています。
3. 安全性及び機能性の根拠に関する情報、健康被害の情報収集体制など必要な事項が、商品の販売前に、事業者より消費者庁長官に届け出られます。
4. 特定保健用食品とは異なり、国が安全性と機能性の審査を行っていません。
5. 届け出られた情報は消費者庁のウェブサイトで公開されます。

機能性が表示されている食品

特定保健用食品（トクホ）

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

栄養機能食品

一日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補充のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。



2 機能性表示食品の表示に書かれているのは・・・

パッケージの主要な面に「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。
消費者庁のウェブサイトで、届出番号ごとに安全性や機能性の根拠に関する情報を確認できます。

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。

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

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



より詳しいことを知りたい場合には、消費者庁のウェブサイトで、安全性や機能性の根拠など事業者が届け出た情報が公開されています。

パッケージ裏

名称：○○○
原材料名：○○○○○、△△△△△、
○○○○○、○○○○○、▽▽▽、××
×××××、○○○○○、○○○○○
内容量：90g(1粒500mg×180粒)
賞味期限：開封後、室温・多湿の場
所を避けて保存してください。
製造者：○○○○

●一日当たりの摂取目安量：2粒
●摂取の方法：水またはぬるま湯と一緒に
お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
体調が崩れたり、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（妊婦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、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。

●本品は、主成分、副成分を基本に、
食事のバランスを。
●お問い合わせ先：××株式会社
〒100-XXXX 東京都○○区△△町XXX
0120-XXX-XXX

栄養成分表示
(一日当たりの摂取目安量(2粒当たり))

エネルギー	100kcal
たんぱく質	10g
脂質	10g
炭水化物	10g
食塩相当量	10mg

機能性成分と成分
エネルギー 100kcal
たんぱく質 10g
脂質 10g
炭水化物 10g
食塩相当量 10mg

賞味期限
××××××××××

お問い合わせ先：××株式会社
〒100-XXXX 東京都○○区△△町XXX
0120-XXX-XXX

ハローコード

表示されている一日に摂取する量の目安、摂取方法を守り、注意事項を確認して利用してください。

「機能性表示食品」は、医薬品ではありません。
疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
疾病のある方、薬を服用されている方は、必ず医師、薬剤師にご相談ください。

疾病のある方、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している方を含む）、授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。
※生鮮食品には、この表示はありませんが、考え方は同じです。

主食、主菜、副菜がそろっていると、色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。

事業者にお問い合わせ、又は連絡することができるよう電話番号が表示されています。

一日当たりの摂取目安量を摂取した場合、どのくらいの機能性成分が摂取できるかわかります。

3 機能性表示食品の安全性や機能性は どのように確保されているの？

- 事業者が、国の定めた一定のルールに基づき安全性や機能性に関する評価を行うとともに、生産・製造・品質の管理の体制、健康被害の情報収集体制を整え、商品の販売日の60日前までに消費者庁長官に届け出ることになっています。
- 届け出られた内容は、消費者庁のウェブサイトで公開されます。
- 消費者の皆さんは、商品の安全性や機能性がどのように確保されているのかなどについて、商品の情報を販売前に確認できます。
- ◆消費者庁が中心となり、販売後の監視を行います。

1. 安全性の評価は？

- 以下のいずれかによって、評価されます。
- 今まで広く食べられていたかどうかの食経験
 - 安全性に関する既存情報の調査
 - 動物や人を用いたの安全性試験の実施
- 医薬品との相互作用などについても評価されます。

2. 機能性の評価は？

- 以下のいずれかによって、評価されます。
- 最終製品を用いた臨床試験
 - 最終製品又は機能性関与成分に関する文献調査（研究レビュー）※
- 「どのような科学的根拠に基づいて」「どのような人が」「どのように摂取すると」「どのような機能性があるのか」が明らかにされます。

- 「最終製品を用いた臨床試験」により科学的根拠が示されている場合、商品パッケージに「○○の機能があります」のように表示されます。
- 「研究レビュー」により科学的根拠が示されている場合、「○○の機能があると報告されています」のような表示が基本とされています。

3. 生産・製造・品質の管理は？

- 以下のような体制を整えることとなっています。
- 加工食品の場合、製造施設・従業員の衛生管理体制
 - 生鮮食品の場合、生産・採取・漁獲などの衛生管理体制
 - 規格外製品の出荷防止体制
 - 機能性関与成分の分析方法
- など

4. 健康被害の情報収集体制は？

消費者、医療従事者などからの連絡を受けるための体制が整えられています。パッケージに事業者の連絡先（電話番号）が必ず表示されています。

これら1～4について事業者から届け出られた情報が消費者庁のウェブサイトで公開されますので、ご覧ください。
届出番号ごとに安全性や機能性の根拠などに関する情報を知ることができます。

※「研究レビュー」って何？

機能性の「科学的根拠」を示す手法の一つとして認められているものに研究レビュー（システマティックレビュー）があります。

肯定的な結果だけでなく、否定的な結果もすべてあわせて、「機能性がある」と認められるかどうかを総合的に判断するものです。

研究レビューを行う人は、研究論文が登録されているデータベースを用いて、論文を抽出します。抽出に当たっては、検索に用いるキーワードなどあらかじめ条件を設定します。抽出された論文を絞り込み、最終製品又は機能性関与成分に「機能性がある」と認められているのか、もしくは認められていないのかを分類します。

事業者の都合で機能性があることを示す論文だけを意図的に抽出することはできません。



①事前に決定した手順に従い論文を調査



②各論文の内容を確認し、適合の観点から機能性を科学的に評価



③評価のプロセスと結果を公開

平成28年度 食品の安全・安心 リスクコミュニケーション

平成28年10月

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会
永留 佳明

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会とは

沿革

昭和54(1979)年10月1日 (財)日本健康食品研究協会発足

昭和60(1985)年4月1日 (財)日本健康食品協会発足

平成4(1992)年7月16日 (社)日本栄養食品協会と統合

財団法人 日本健康・栄養食品協会に改称

その後、平成23年(2011)年7月に、**内閣府より公益性を認められ、
公益財団法人に移行。** 業界内では通称“日健栄協”と呼ばれている。

事業の概要

- ◆健康食品を利用する消費者の皆様の安全を守り、安心して健康食品をご利用いただくための様々な事業の推進
- ◆会員事業者及び関係業界の健全な発展のための支援
- ◆特定保健用食品(トクホ)などの保健機能食品、特別用途食品の申請や届け出に関する支援、調査研究及び適切な知識の普及啓発
- ◆健康食品の事業者に対する3つの認証・認定事業を通じて、安全・安心な高品質の製品の流通を推進

「日健栄協」の3つの認証・認定事業とそのマーク

健康食品安全性 自主点検認証マーク



公益財団法人
日本健康・栄養食品協会

原材料段階の安全性

このマークは、事業者が行なった原材料の安全性の点検内容を、**学識経験者が審査し、適正と判断した製品**に表示されるものです。
健康食品の安全性確保の第1ステップとも言えます。

認定健康食品 (JHFA)マーク



最終製品の品質基準

日本健康・栄養食品協会が設けた健康食品の品質などに関わる基準を満たしているとして、**有識者による審査で認定された製品**に付けられるマークです。この基準では有用成分の含有量や安全・衛生基準が定められており、
高品質の健康食品を製造するための“設計図”とも言えます。

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会

3

「日健栄協」の3つの認証・認定事業とそのマーク

健康食品GMP 製品マーク



最終製品の適切な製造工程管理、品質管理

GMPとは、原料の受け入れから製品の出荷まで、全工程において製品が安全に作られ、一定の品質が保たれるようにするための製造工程管理基準のことです。このマークは、この基準を満たしているとして、**有識者による審査で認定された製品**に表示されます。
健康食品の安全性確保の仕上げのステップとも言えます。

* GMPとはGood Manufacturing Practice の略で「適正製造規範」といいます。

安全性 自主点検認証

⇒ 安全性を確認した原材料を、

認定健康食品 JHFA

⇒ 適切な製品設計(有用成分の含有量、安全衛生基準など)のもとで、

健康食品GMP

⇒ 適切な製造工程管理、品質管理体制で製造する。

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会

健康食品の安全性確保とは

食品としての一般的な安全性確保：基本、前提

微生物学的衛生管理(食中毒などの防止)

残留農薬のチェック

その他の汚染物質(ヒ素、重金属など)のチェック、-----

更 に

健康食品の特性に関連した安全性確保

何らかの有効性に係る機能成分を含有するため、
一般の食品とは異なる配慮が必要

錠剤・カプセル状の食品が多い ⇒ 過剰摂取に繋がりやすい

機能成分として特定の食品成分を濃縮、継続的摂取、薬との相互作用

⇒ 有効性と副作用は裏腹！

更に天然物としての原料段階では微量のために問題にならなかった有害成分が濃縮される可能性

⇒ 上記の基本・前提(一般的な安全性確保) + α の注意が必要

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会

5

個人的な思い

1. “どんな食品も完全に安全とは言えない、つまりゼロリスクは無い”(食品安全委員会)を、健康食品事業者が安全性向上の努力を出し惜しみする言い訳にすべきではない。安全性向上の努力に“天井”なし。
2. トクホ、栄養機能食品、機能性表示食品といった法令上の定義があるもの以外にも、「健康への効果」を謳う多くの健康食品が流通している。こうした「効果」を期待させる以上は、一般食品以上に品質および安全性への配慮をすることは事業者としての責任。
3. 健康食品の安全性向上、消費者の方々からのより一層の信頼を頂くには、
一般食品以上の高いレベルの要求を当然のものとして受け入れる業界風土の醸成が必要。

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会

以上

6

GMPマークを目印に健康食品を選びましょう!

健康食品の市場では、品質や安全性に問題のある製品が流通していることがあります。あなたは、どんな基準で健康食品を選んでいますか？友人・知人の勧め、有名人の体験談、〇〇博士推奨などの情報を信用して、製品の品質のチェックがおろそかになっていませんか？
“GMPマーク”の付いた製品は、一定の品質が確保されています。
 まずはこのマークを目印に、健康食品を選ぶようにしましょう。



GMP とは？

GMPとは、Good Manufacturing Practice (適正製造規範)の略で、原材料の受け入れから製造、出荷まで全ての過程において、製品が「安全」に作られ、「一定の品質」が保たれるようにするための製造工程管理基準のことです。

健康食品に GMP が必要な理由は？

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、製品中に含まれる成分量にバラつきがでたり、汚染などによ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GMPが導入されるようになりました。国際的にもGMPの義務化や自発的な取り組みが推進されています。

GMPに基づいて製造された健康食品の確認方法は？

GMPを順守していると認定された国内の工場で作られた健康食品には、以下のどちらかの“GMPマーク”が付いています。



厚生労働省・(独) 国立健康・栄養研究所

GMP工場として認められるには？

GMP認定は、厚生労働省の「健康食品GMPガイドライン」に基づいて、民間の団体である第三者機関が、申請のあった健康食品製造会社の工場ごとに審査・査察をし、客観的に行っています。
 現在、国内で審査を行っている第三者機関は、「公益財団法人 日本健康・栄養食品協会」と「一般社団法人 日本健康食品規格協会(JHFS)」の2つです。



健康食品GMPガイドラインの3原則

(製品の品質を保つための大きな目標)

- ◆ 各製造工程における人為的な誤りの防止
- ◆ 人為的な誤り以外の要因による製品そのものの汚染および品質低下の防止
- ◆ 全製造工程を通じた一定の品質の確保

GMP認定工場では、次のような品質管理が徹底に行われています。

- ✓ 正しい原材料が使用され、製品に含まれている量は正確か
- ✓ 衛生的に作られたか (施設や作業員の衛生状態など)
- ✓ 異物が混入したり、他の製品との混同が生じたりしていないか
- ✓ どの製品も均質で設計どおりの内容か
- ✓ 賞味期限内の品質は本当に保証されているか
- ✓ 製造と品質管理に関する全ての記録が規定どおりに作成され、保管されているか
- ✓ 規格外の製品が出荷されないよう、チェックする体制ができているか
- ✓ 苦情などに対応できるよう、サンプルや製造・品質等の記録が残されているか

GMP認定に関する問い合わせ先

・公益財団法人 日本健康・栄養食品協会 TEL 03-3268-3131 URL <http://www.jhnfa.org/>
 ・一般社団法人 日本健康食品規格協会(JHFS) TEL 03-5803-1565 URL <http://www.jhfs.jp/>

健康食品の安全性確保に関する取り組み参照サイト

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>
 トップページ 分野別の政策 > 健康・医療 > 食品 > 施設情報「健康食品」

健康食品に関する安全性・有効性の情報サイト

(独) 国立健康・栄養研究所:「健康食品」の安全性・有効性情報 <http://hinet.nih.go.jp/>

ララコープの事業



1



2



お弁当宅配



3

ララコープの組合員活動

食の安全・安心



産地・メーカー見学



親子クッキング



4

震災復興支援活動



生協のトラックで被災地へ救
援物資を輸送



東日本・熊本の震災では支援活動で職員を派遣



復興支援商品のお知らせと販売



福島の子供たちを長崎に招待
(コヨット! Inながさき)

5



2015年NPT再検討会議(ニューヨーク開催)へ代表団を派遣

ピースアクションinナガサキ・ヒロシマ



被爆の証言



高校生ガイドによる
被爆遺構の案内



子ども平和会議の様子

6

食品の安全・安心リスクコミュニケーション（意見交換会）

長崎会場

平成28年10月13日（木）

メルカつきまち5階 市民生活プラザホール

佐世保会場

平成28年10月14日（金）

アルカスSASEBO1階 イベントホール

パネルディスカッション 「健康食品との付き合い方」 ～栄養士の立場から～

（公社）長崎県栄養士会
篠崎彰子

健康食品の落とし穴！ があります

健康食品は本当に 自分にとって必要なの？

食品として販売されているのだから 安全性は保証されているものではない



製品ごとに食
品の有効性や
安全性の審査
を受けている



病者用などの
特別の用途に
適する、国の
許可が必要

特定保健用食品マーク

特別用途食品マーク



健康補助食品マーク

不足する栄養成分の補給や健康を維持
するために用いられる健康補助食品で、
協会の基準に合格したもの

全ての人にとって健康食品ではない！ 健康食品は、健康な成人が対象です

こんな方は摂取に 注意が必要

病院に
かかっている方



妊婦さん



高齢者



子どもたち

**健康食品をとっていても
食事は気にしないで
食べたいだけ食べられるものではない。**

注意喚起表示を見るようにしましょう。



- (1)「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。一日の摂取目安量を守ってください。」
- (2)「本品は特定保健食品とは異なり、厚生労働大臣による個別審査を受けたものではありません。」

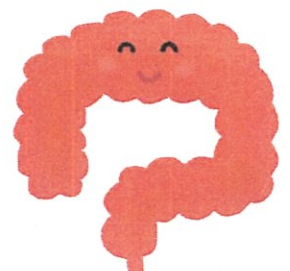
必要な栄養素の吸収を妨げることもある

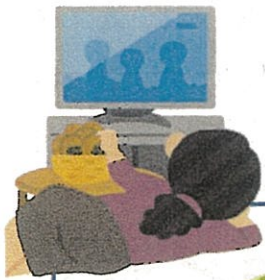
注意：多くの栄養素は食物繊維の過剰摂取で吸収が妨げられます。。。

**特に
カルシウム・鉄**

大事な食物繊維の働き

- ・便秘の予防・改善
- ・コレステロールを吸着して便に排出します
→ 脂質異常症の予防・改善
- ・食後の血糖上昇を抑制します
→ インスリン分泌を節約





〇〇〇は1袋に
「レタス1個分の食物繊維が入ってます。」



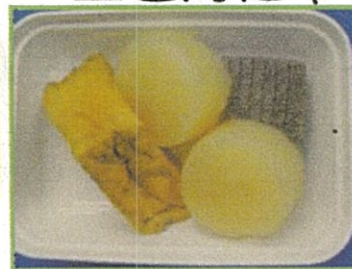
1個 250gとして
食物繊維は およそ2.5gです

納豆 小1P
おくら 小2本



**食物繊維
2.9g**

おでん
大根 1個
△こんにゃく 1個



**食物繊維
2.5g**

**テレビショッピング
してみました。**



初回はサービス品も付いていましたし、
割引もありました。
「次回からは定価となります。」

電話で申し込みをしたときに、
「継続することで結果がでるので、2月ごとに注文
すると割引がありますが・・・」

品物が届きました

「〇〇〇を購入された方は、△△△も購入されています。」
と書いた申し込みのはがきが入っていました。

栄養士からのお願い

いま、私たちの身の回りには、たくさんの栄養に関する情報と、さまざまな健康食品やサプリメントが溢れています。

決して全ての健康食品やサプリメントを否定するものではありませんが、自分にとって本当に必要なのか考えてみてください。