

見守り 新鮮情報

健康食品を購入し、数日食べたところ
激しい**腹痛**と**下痢**を繰り返した。かかり
つけ医に相談すると**健康食品**が
原因ではないかと言われ、
食べるのをやめると腹痛も
下痢も治まった。販売店は
「下痢を起こすような
材料は入っていない。
悪いものが身体から
出ただけ」と言う。
(70歳代)



©Kurosaki Gen

健康食品で体調不良 医師などに相談しよう

ひとこと助言

医師などに
相談してね



見守るくん

- 健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要かをよく考えましょう。
- 健康食品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用したりしないようにしましょう。
- 自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師や薬剤師などに相談しましょう。
- 一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調がより悪くなったりする現象は、科学的には存在しません。体調が悪くなるのはその健康食品が身体にあっていない証拠です。体調に異変を感じたらすぐに使用を中止しましょう。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第460号 (2023年8月22日) 発行：独立行政法人国民生活センター

長崎市消費者センター (長崎市築町3番18号メルカつきまち4階)

相談専用電話 **829-1234** または 消費者ホットライン **188**

時間 **10時~17時** (土日祝も可 月曜定休)