

| | | |
|--------|--------|--|
| サプリメント | 保健機能食品 | <ul style="list-style-type: none"> ●特定保健用食品(トクホ) 糖の吸収を緩やかにするお茶 体脂肪がつきにくい食用油 おなかの調子を整えるヨーグルト 骨を強くする納豆 など ●条件付き特定保健用食品 ●栄養機能食品 厚生労働省の規格基準を満たす商品 ビタミン12種類 ミネラル5種類 ●特別用途食品 塩分1/2の塩 |
| | 一般食品 | <ul style="list-style-type: none"> ●健康食品 ブルーベリー、グルコサミン など ●その他 |

保健機能食品：健康を保つために作られ、科学的な根拠に基づいて厚生労働省が定めた条件を満たすもの。

一般食品：日常食べている食品と保健機能食品以外の「健康食品」。製造者や販売者、利用者が任意に健康食品と考えているもの。

「健康食品」と称して販売する業者のなかには、効果のない商品を高額で売ったり、ネズミ講まがいのマルチ商法、法で規制された医薬品を含むなどの違法な健康食品を販売する悪質な業者があるのも周知の事実ですから、購入の際は注意が必要ですし、海外からの個人輸入品の場合、安全性が確認されていないものもあるので避けたほうが賢明です。

サプリメントは医師が処方する薬とは異なり、個人が選択し、個人の責任において使用するものですから、効能だけをみて安易に利用するのは控えましょう。サプリメントに頼って食事をおろそかにするのは本末転倒です。必要な栄養素はまず食事から摂るのが基本です。まずは食生活を見直すことから始めましょう。

また、透析患者様においては普段の食生活の中でもリン、カリウムなどの制限があり、そのため、健康な人にとっては効果があるサプリメントでも、透析患者様が服用すると危険な場合さえあります。