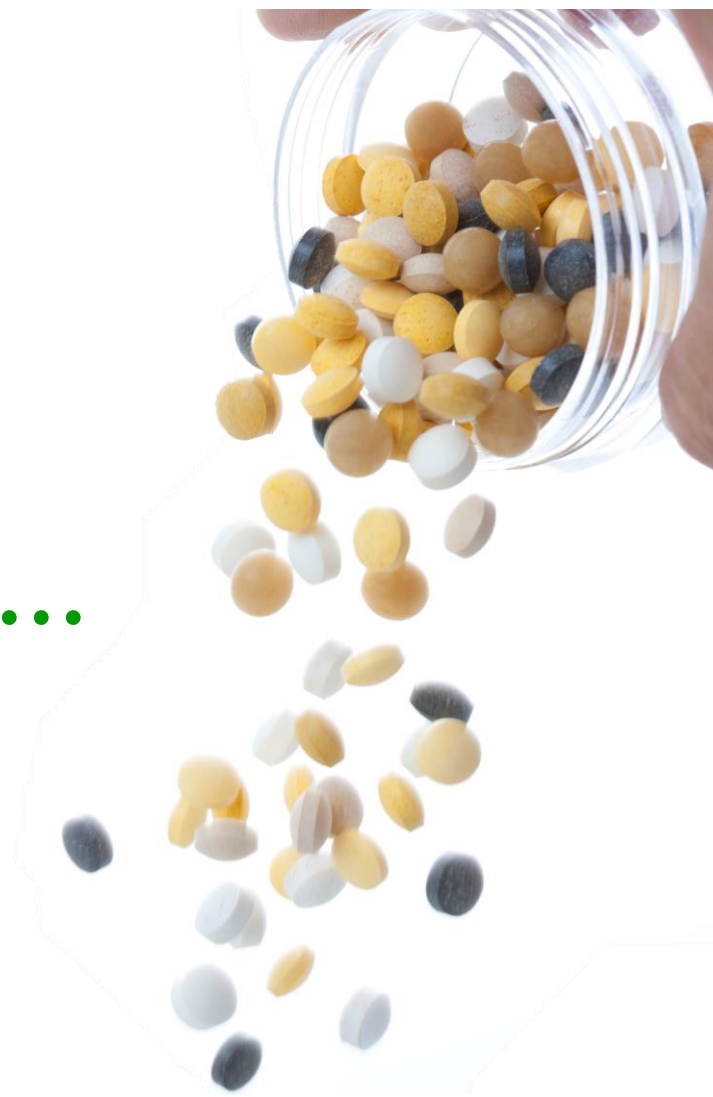


食べるだけでやせる…

食べると病気がなおる…



そんな **うまい** 話はない

健康食品・サプリメントと
うまくつきあう



とりすぎない

- 情報をきちんとたしかめて
本当に必要なものを選ぶ
- 食べる量を守る



たよりすぎない

- 健康のきほんは
栄養・運動・休養
- 薬の代わりにはならない



健康食品（サプリメントを含む）は、健康の維持増進を目的とした食品ですが、体調を崩す被害も報告されています。
体調がおかしいと感じたら、すぐに医療機関を受診してください。

コバトン食の安心情報

令和 7 年 1 月 号

埼玉県保健医療部
食品安全課総務・安全推進担当

☎ 048-830-3422
✉ a3420-07@pref.saitama.lg.jp

もっとくわしく
「健康食品」に関する情報
(食品安全委員会)



コバトン&さいたまっち