



埼玉県マスコット  
コバトン

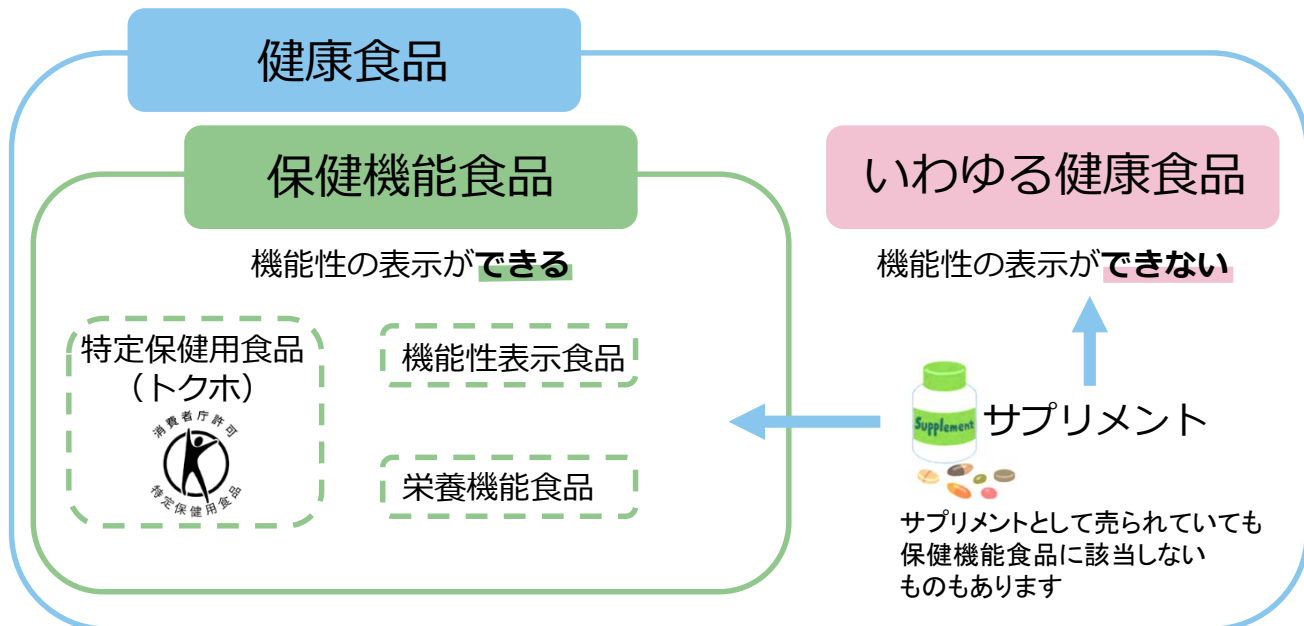
# 健康食品を



# 正しく理解しましょう

健康食品とは

法律上の定義は無く、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用される食品全般を指しています



食品  
です

健康食品は医薬品ではありません

病気を治すものではないので、自己判断で医薬品に替えて摂取することは危険です。医薬品を服用中の方は、医師、薬剤師に相談しましょう。



過剰摂取に注意！一度にたくさん食べれば健康になれるわけではありません

体調に異常を感じたらすぐに使用を中止して医療機関を受診しましょう。



宣伝や広告は冷静に受け止めましょう

根拠のあいまいな体験談などに惑わされないようにしましょう。

健康食品は、食生活における補助的なものと考えましょう

健康の基本は「**栄養・運動・休養**」です

コバトン食の安心情報 令和2年度2月号 2月12日発行



【お問い合わせ先】埼玉県 保健医療部 食品安全課 総務・安全推進担当  
電話：048-830-3422 FAX：048-830-4807 E-mail:a3420-02@pref.saitama.lg.jp



埼玉県マスコット「さいたまっちゃん」