

栄養だより 10月号

医薬品とサプリメント



< 医薬品とは？ >

「**医薬品**」とは、病気の治療を目的とした薬のことです。医師の診断によって処方され、処方箋がないと薬を受け取ることができません。飲み方に関しては、処方箋通りまたは医師や薬剤師、看護師等から説明された飲み方で飲むようにしましょう!!



< サプリメントとは？ >

私たちが口から食べるもののうち、医薬品（医薬部外品も含めて）以外のものは全て食品に該当します。食品には野菜や肉、魚など様々なものが存在しますが、サプリメントや特定保健用食品なども食品に含まれます。今回はサプリメントについて説明します。サプリメントは、特定の成分を強化した錠剤やカプセルの食品を指します。医薬品とは違い、身体の機能に影響する表示（例：血圧が下がる、血糖値が下がるなど）することは原則認められていないため、サプリメントは薬（医薬品）ではありません。

ポイント

サプリメントを飲むときは、一度スタッフ（栄養士など）に相談を!

サプリメント



≠

薬（医薬品）



「ウコン」には注意!!

「ウコン」には、カリウムとリンが多く含まれているため、高カリウム血症や高リン血症になる危険性が高いです。



＜具体的な内容をもっと知りたい！！＞



サプリメント以外によく耳にする言葉に「健康食品」があります。

「健康食品」は健康の保持増進を助ける食品全般のことをいいます。他にも食品は複数のものがあり、以下のように分類できます。気になる食品がありましたら、購入する前に栄養士に相談して下さい。



医薬品 医薬部外品	特定保健 用食品	栄養機能 食品	機能性 表示食品	いわゆる 健康食品	一般食品
--------------	-------------	------------	-------------	--------------	------

特定保健用食品

特別用途食品の1つに特定保健用食品があります。特定の保健の目的が期待できることを表示した食品で、「トクホ」とも呼ばれています。国の審査を受け、右のような許可マークがついている食品のことを指します。



商品例



ヤクルト
「お腹の調子を整える食品」

ヘルシーリセッタ
「体脂肪が気になる方に」



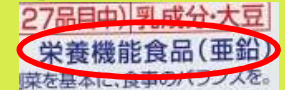
栄養機能食品

栄養成分（ビタミン・ミネラル等）の補給のための食品です。食事では足りない栄養素を補う食品のため、「多く食べれば健康になれる」ということではありません。

商品例



どの栄養成分が補給できるか記載されています。



正しく利用するためには、食品の裏面に記載されている**注意事項**を確認しましょう。