

「平成 27 年度第 1 回かながわ食の安全・安心キャラバン」 質疑応答結果

質問： 健康食品と生薬や医薬品との飲み合わせについて教えて欲しい。

回答： 医薬品を服用している場合は、相互作用（医薬品の作用の増強・減弱や副作用の増強）を起こす可能性があるため、健康食品は利用しないのが原則です。利用する場合は、必ず、医師や薬局やドラッグストアにいる薬剤師等に相談するようにしましょう。

質問： 医師から通常の食事を摂取していれば、健康食品を摂取する必要がないと言われたが、本当か。

回答： そのとおりです。ただし、日本人の食事摂取基準（2015）と国民健康・栄養調査の結果を照らし合わせると、鉄やカルシウムが通常の食事では不足しがちのようなので、積極的に摂取できるようなメニューにするとよいと思います。どうしても食事で補えない場合は、鉄やカルシウムなどの成分を添加した強化食品（牛乳にカルシウムを添加した製品など）を利用するようにしましょう。

質問： 百貨店等の健康食品を販売しているスペースで、健康食品を使用した体験談等が掲載されている雑誌等が置かれているが、これは、医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律（旧名称：薬事法）に違反しないのか。

回答： 健康食品を使用した体験談等が掲載されている雑誌等が置かれているだけでは、直ちに医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律違反とはならないでしょう。ただし、その体験談が掲載された媒体を利用して、あたかも病気が治るような効果を宣伝していた場合は、違反になります。