



その健康食品、本当に大丈夫？！

消費生活センター等の相談機関に寄せられる健康食品（ダイエット食品やサプリ）の健康被害に関する相談が急増しています。背景の一つとして、外出の自粛により体重を気にする人の増加が指摘されています。健康食品は食事、運動、休養の質を高める補助的なものとして考えましょう。コロナ太りの予防や解消のために、改めて体重管理について考えてみませんか？

健康食品の成分や有害な作用について、どうやって調べればいいの？

インターネット上には、健康に関する様々な情報があふれていますが、すべてが正確な情報とは限りません。

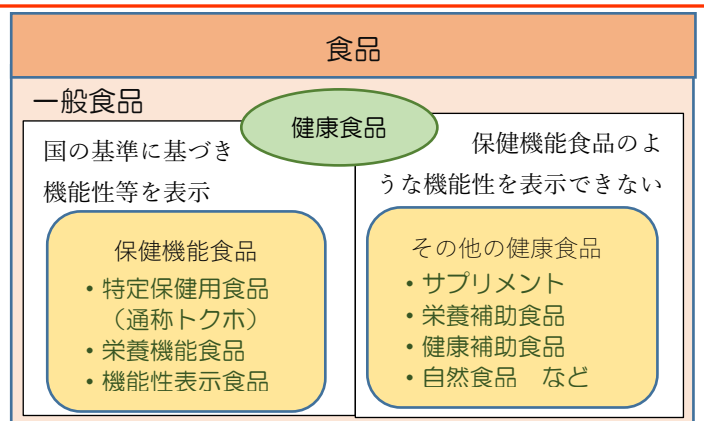
信頼できる情報源として、厚労省所管 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所ウェブサイト「**健康食品の安全性・有用性に関する情報**」がありますので、ご活用ください。

➡ URL : <https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

健康食品を選ぶときに、参考になる目印はあるの？

健康食品の分類は右記のようになっています。保健機能食品のように国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあることが製品を選ぶ際の一つの目安です。

図 健康食品の分類 ▶



コロナ太りの予防・解消には、やっぱり体重管理！



食事のコントロールや運動をしなくて、健康食品だけで安全に楽に痩せることはできません。健康的に減量を成功させるには、食事による摂取エネルギー量を減らし、運動や身体活動等による消費エネルギー量を増やすことがポイントです。

★現在の肥満度や標準体重を確認

BMI（肥満度を表す体格指数）

やせ	普通	肥満
18.5未満	18.5～25未満	25以上



計算式

BMI（体格指数）= 体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）

標準体重（kg）= 身長（m）× 身長（m）× 22

※身長はメートル（m）で計算します

BMI22が、最も病気になるににくい状態とされています。

★まずはマイナス3～4%の減量から！

体重の3～4%を減量すると、体型や腹囲だけでなく、血圧や脂質等の検査値も改善することがわかっています。1～2か月程度の無理のないプランで行いましょう。