

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 健康食品・サプリ編」①

動画のねらい

- ・健康食品やサプリは食事の代わりにはならないことを理解する。
- ・健康食品やサプリは、薬ではないので、病気を治す効果、防ぐ効果はないことを理解する。

動画の時間の目安：約1分30秒

動画の内容



「元気をつくるお食事ガイド 健康食品・サプリ編」



「クイズ 食事が食べられないなら、健康食品・サプリをとればいいのか？」



(効果音：ブブー) 「いいえ違います！」

動画のポイント

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」7ページの内容です。



健康食品やサプリの過信に注意！

健康食品やサプリ等の体験談は、利用者の感想にすぎず、宣伝のために都合の良い内容のみ編集して掲載されている場合もあります。また、専門家が行う有効性の試験は、特定の条件下で行われており、人が食べた時に、必ずしも誰でも同じ効果が出るとは限りません。食べられないときは自己判断で健康食品を利用するのではなく、かかりつけ医等に相談するようにしましょう。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 健康食品・サプリ編」②

動画の内容

健康食品・サプリは
食事の代わりにはなりません！

健康の維持・増進の基本



「健康食品やサプリは、食事の代わりにはなりません。薬ではないので、病気を治す効果、防ぐ効果はありません。健康の維持・増進の基本は、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養です。」

【健康食品・サプリ使用メモ(例)】

月 日	製品・量等	症状等
2月1日	①△△パワー 3粒×3回 ②スリム〇〇 2個×朝晩	特になし
2月2日		
2月3日	△△パワー 3粒×3回	夜中に 腕のかゆみ



「健康食品やサプリを利用しているときは、何を、どれだけとったかメモしましょう。体調不良などで受診する際にはお医者さんに伝えてくださいね。」

特定の栄養成分の過剰摂取につながることも

健康食品やサプリの摂取が、気づかぬうちに特定の栄養成分の過剰摂取となり、重度の貧血や下痢等の体調不良が起こることがあります。健康食品やサプリを利用しているときは、何を、どれだけとったかメモすることをおすすめします。体に異常を感じたら、すぐに使用を中止して、受診するようにしましょう。

「詳しくは『元気をつくるお食事ガイド』をチェック！『多摩府中保健所 フレイル』で検索してみてください。持病がある方はかかりつけ医へご相談ください。」



多摩府中保健所 フレイル 検索

※ 持病がある方はかかりつけ医へご相談ください