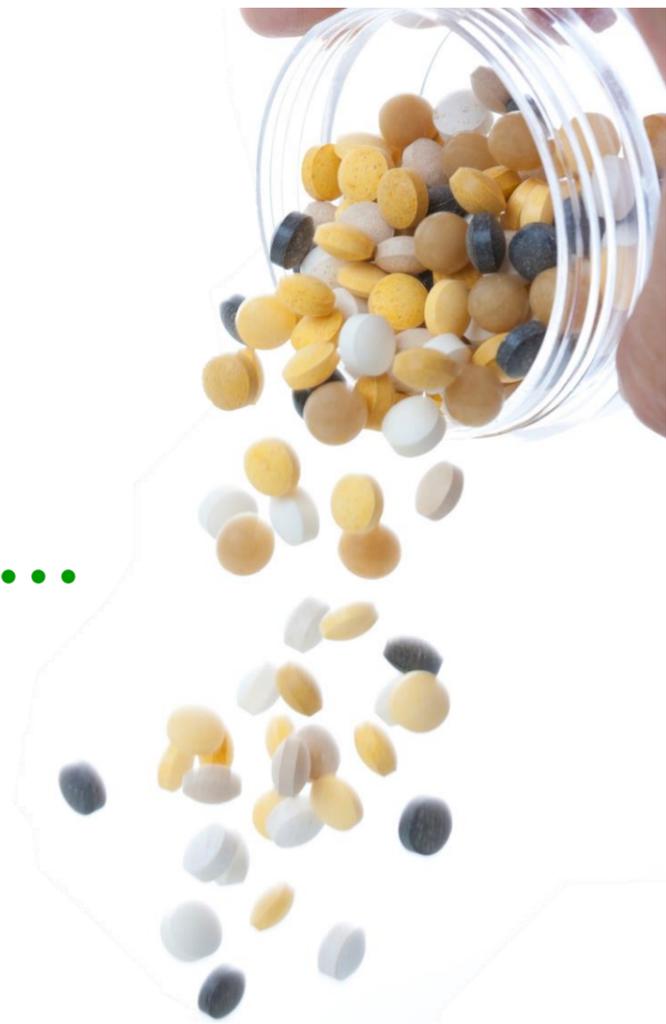


食べるだけでやせる…

食べると病気がなおる…



そんな **うまい** 話はない

健康食品・サプリメントと  
**うまく** つきあう



### とりすぎない

- 情報をきちんとたしかめて本当に必要なものを選ぶ
- 食べる量を守る



### たよりすぎない

- 健康のきほんは栄養・運動・休養
- 薬の代わりにはならない



健康食品（サプリメントを含む）は、健康の維持増進を目的とした食品ですが、体調を崩す被害も報告されています。体調がおかしいと感じたら、すぐに医療機関を受診してください。

コバトン食の安心情報

令和7年1月号

埼玉県保健医療部  
食品安全課総務・安全推進担当  
☎048-830-3422  
✉a3420-07@pref.saitama.lg.jp

もっとくわしく  
「健康食品」に関する情報  
(食品安全委員会)

