



サプリメントの使用方法に 注意しましょう

サプリメントは、手軽に栄養素を摂ることができますが、一方で特定の成分が多量に入っていることが多く、**過剰摂取に注意が必要**です。

昨年、通信販売で購入した、海外事業者の鉄サプリメントの長期使用により、鉄過剰症を発症した事例が国内で発生しました。

鉄は人体に必要な栄養素ですが、**長期間にわたる過剰摂取により、健康障害を起こす可能性があります。**

※詳細は国民生活センターホームページをご覧ください。

https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20241225_1.html



海外事業者が製造・販売するサプリメントには、日本人の食事摂取基準に示された**推奨量**を大きく超える量の成分を含む場合があります。以下の点に注意しましょう。

★**分量や注意表示**をよく確認！

長期間、過剰摂取することがないように注意しましょう。

★健康食品を使用していて身体に異常が生じた場合は、使用を中止し、**速やかに医療機関を受診**しましょう。

★健康づくりの基本は、「**バランスのよい食事**」！

必要な栄養素は、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事からバランスよく摂りましょう。



大津市保健所衛生課 食の安全推進係

〒520-0047 大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津2F

TEL:077-511-9203 FAX:077-522-7373

MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp