

シニアの為のサプリメントの使い方



健康のために、サプリメントや健康食品を利用していますか？

たとえば…

『健康食品のほうがお薬より体調に合っている』と考えていませんか？

サプリメントや健康食品は、医薬品とは違います。

サプリメントや健康食品の 健康へ及ぼす影響には気をつけましょう！

サプリメントや健康食品は
→健康な人



医薬品

→病気の人



利用上の注意事項

① 薬のような使い方はしない

健康食品を薬と同じように病気の治療目的で使用すると、病気の治療が遅れる、症状が悪化する事がある

② いくつかの製品を同時にとらない

健康食品の含有成分同士の相互作用が未解決な為、体調が悪くなった時、有害作用の原因を突き止める事が難しくなる

③ 薬と併用しない

健康食品の成分によっては、薬の効能が弱くなったり、副作用が強まることもある

④ アレルギーに注意する

天然・自然由来成分を原料とする製品で、因果関係が明確でないものを含め、アレルギーの被害報告が多数ある(三七人參、ローヤルゼリー、ウコン、エキナセア、ザクロ、スピルリナ、ゼラチン、プロポリスなど)

健康食品の正しい利用法より

サプリメントや健康食品を使っているなら、体調不良はありませんか？

特に治療薬を飲んでいる人は、要注意。

どうしても食事だけでは不足する時だけ、補う利用をしましょう。

