



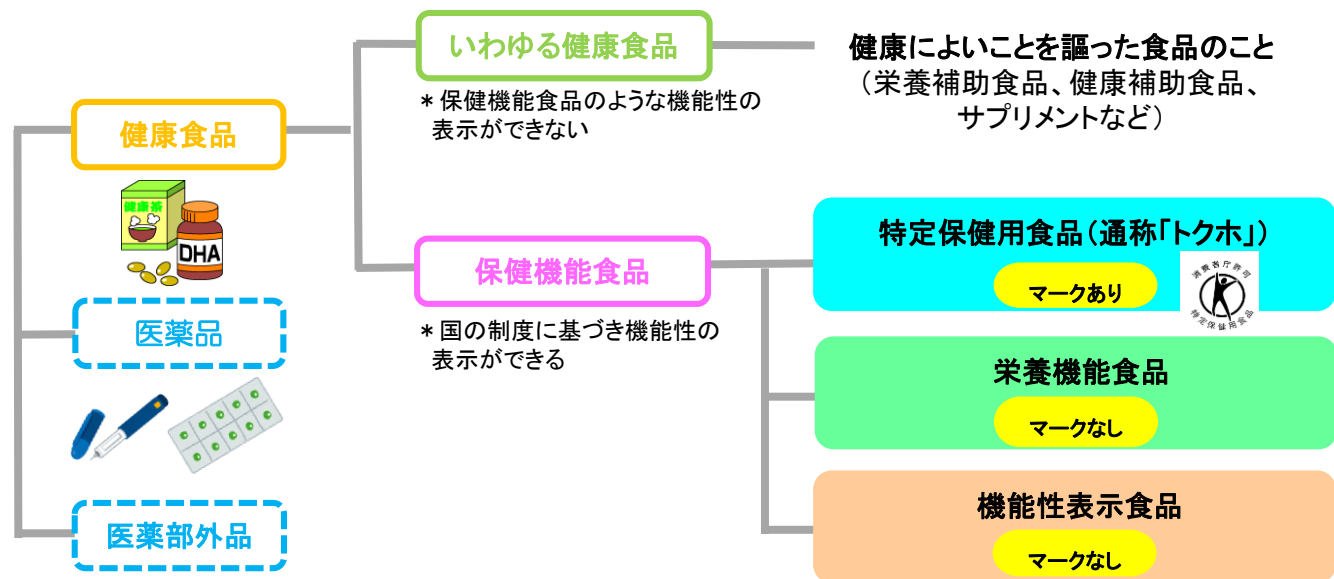
“糖尿病に効く”健康食品って・・・ホントに効果があるの!?

テレビやインターネットなどから栄養や健康に関する情報を簡単に入手することができるようになり、“健康によい効果が期待できる食品”に関心を持たれている方も多いのではないでしょうか!?



過去に当院で栄養指導を受ける糖尿病患者さんに行った調査では、57%の患者さんが健康食品を利用した経験があり、そのうち32%の患者さんは現在も摂取していると答えています。今回は、健康食品の種類と利用する際の注意点について解説します。

健康食品の種類



健康食品を利用する前におさえておきたいポイント



1. 広告、チラシの内容は、冷静になって見直しましょう。

消費者の興味をひくために、過大な表現で販売されている健康食品が多く、注意が必要です!

2. 健康食品を過信するのはやめましょう。

病気の治療を目的にしているわけではないため、医薬品のような効果は得られません!

3. 個人輸入などで、外国から購入するときは注意しましょう。

国によって、医薬品と食品の範囲が異なるため、日本で医薬品として扱われる成分を含むものもあります。個人輸入やインターネットオークションなどを利用する際には、特に情報の確認が必要です!

4. 体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診しましょう。

健康食品はすべての人に同じように効くわけではありません。健康被害がでたり、糖尿病治療に影響するものがあるので、**使用する前には必ず医療者に相談**しましょう!

5. 過度な期待は禁物!

健康食品に過度な期待をもち、自己判断で通院や処方薬を中断したり、食事や運動の管理がおろそかにならないようにしましょう。



＜編集後記＞「栄養バランスのよい食事、適切な運動、十分な休養」がもっとも大切で、これに勝る健康食品はありません!まずは食事面で工夫できることはないか、一緒に考えてみませんか?

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：管理栄養士 荒砂慶子