

令和7年度第1回食品表示セミナー 質疑応答

【質問】

薬には副作用があると思っている。サプリメントは食品であると理解したが、薬のように副作用はあるか。

【回答】

サプリメントでも副作用が出てくる場合はあるが、多くはない。ただ、誰に副作用が出るかは分からないので、使用時にはメモを取ってほしい。

【質問】

薬や健康食品を複数種類使用しているので、副作用等が不安である。

【回答】

医師に健康食品の使用について申告し、指示を仰ぐ方が良い。医師が健康食品の使用を把握していることが重要である。

【質問】

ビタミン剤を過剰摂取した場合、尿中に排出されるので問題ないと認識しており、多く摂取していることもあるが問題ないか。

【回答】

水溶性ビタミンの多くは尿中に排出され、脂溶性ビタミンは体内に蓄積する可能性があるが、どちらも摂取量が問題である。水溶性ビタミンでも、多く摂りすぎれば過剰症を引き起こす可能性はある。摂取する目的が栄養補給のためか医薬的な効果を得るためかによっても、必要量を摂取すればよいか用法用量が規定されているか異なるため、目的を含めて判断して利用してほしい。

【質問】

栄養補給としてサプリメントを使用する場合、食事と一緒に使用すればよいか、食後直ちに使用すればよいか。

【回答】

食事と一緒に使用してよい。錠剤やカプセルの形態のものを使用する場合には、容器包装に使用方法が掲載されているので、その方法に基づいて使用してほしい。

以上