

健康食品は医薬品ではありません

健康食品のなかには、錠剤やカプセル形状など、見た目が医薬品と似ているものがあります。しかし、健康食品と医薬品とは使われる目的が異なるため、健康食品を医薬品のかわりに使用することはできません。今回は、健康食品と医薬品の違いについて紹介します。

健康食品の種類

日本では、健康食品と呼ばれるものについて、法律上の定義はありません。

健康の維持・増進のための「食品」として販売・利用されるものが健康食品と呼ばれています。

このうち、国によって制度化されているものには「保健機能食品」があり、それ以外が「いわゆる健康食品」とよばれています。

食品

一般食品

健康食品

国の制度に基づき
機能表示等ができる

保健機能食品

特定保健用食品
(通称トクホ)



栄養機能食品

機能性表示食品

機能表示は
認められていない

いわゆる「健康食品」

サプリメント

栄養補助食品

健康補助食品 など



健康食品と医薬品の違い

医薬品は、病気の方が治療のために使用するものです。実際に病気の人を対象とした臨床試験が実施され、病気の患者さんが安全に使用でき、効果が得られることが証明されています。

一方、健康食品は、健康が気になる方が、健康の維持・増進のために使用するものです。多くの場合、利用する方の自己判断で選択、使用されています。

健康食品は、あくまでも食品であり、病気の治療には使えません。医薬品のかわりにと健康食品を摂取することは避けましょう。

健康食品と医薬品の特徴

	健康食品	医薬品
利用する人	健康が気になる方	病気の方
利用の目的	健康の維持・増進	病気の治療
利用環境	消費者の自己判断で利用されることが多い	専門家の管理の下で適切に利用できる体制が整っている
品質	同じ製品でも品質が一定とは限らない	製造管理と品質管理の基準に従って、一定の品質で製造されている

健康食品を安全に使用するために

健康食品を健康維持や増進などの目的のために役立てるためには、まずは健康的な食事、適度な運動、適度な休養のバランスを整え、あくまでもそのサポートとして使用するようにしましょう。

また、健康食品の表示をしっかりと確認して、記載されている注意事項を守ること、そして使用状況や使用中の体調変化について記録をとることが大切です。

より詳しい情報はこちら

- 厚生労働省 [いわゆる「健康食品」のホームページ](#)
- 食品安全委員会 [いわゆる「健康食品」について（冊子）](#)
- 消費者庁 [健康食品5つの問題（リーフレット）](#)
- 国立健康・栄養研究所 [「健康食品」の安全性・有効性情報](#)



食品安全セミナー開催のお知らせ -群馬県主催-

講演「健康食品の安全性について」

講師：食品安全委員会委員 脇 昌子 氏



※会場またはオンラインによる開催となり、申し込みが必要です。
定員、申し込み方法が異なりますので、ご注意ください。

会場開催

日 時：令和5年1月19日（木）14:00～15:30（13時30分より受付開始）
場 所：群馬県庁22階 222会議室
定 員：会場20名程度（申し込み多数の場合は抽選）
申 込 先：〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1
事務局 群馬県 健康福祉部 食品・生活衛生課 安全推進・表示対策係
TEL：027-226-2431 電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp

オンライン（Microsoft Teams）開催

日 時：令和5年1月19日（木）14:00～15:30
※セミナー終了後、セミナーの録画動画のURLを送付いたしますので、
録画視聴のみのご視聴も可能です。
定 員：ライブ視聴…250名程度（申し込み多数の場合は抽選） 録画視聴…無制限
申込方法：ぐんま電子申請システムからお申し込みください。



ぐんま電子申請システム

※申込期間：令和4年12月5日（月）～令和5年1月10日（火）必着 ※参加費：無料

県HP・公式
SNSをご覧
ください

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)
★公式フェイスブックとツイッターで情報発信中！ぜひフォローをお願いします！
フェイスブック (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)
ツイッター (https://mobile.twitter.com/gunmapref_shoku)



【フェイスブック】 【ツイッター】

ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室 電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp