

健康食品の利用をきっかけに あなたの生活習慣(食事・運動)を見直しましょう

もっと知りたい方は
こちら



最近、体型が気になり始めた
おねえさん



痩せたい...



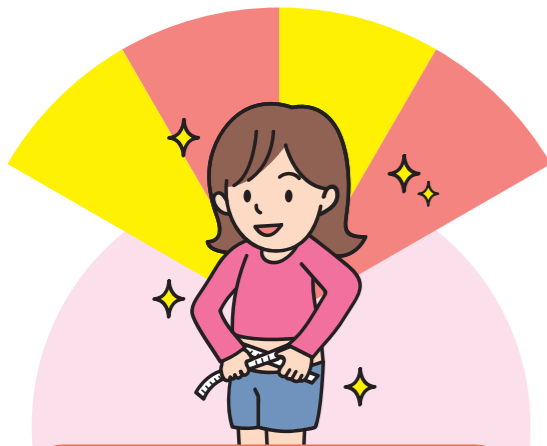
健康食品って
いっぱいあるんだ

保健機能食品
というのがあるのね

? 健康食品について
知っていますか?

健康食品は、誰が、どのように利用するかで、プラスにもマイナスにもなります

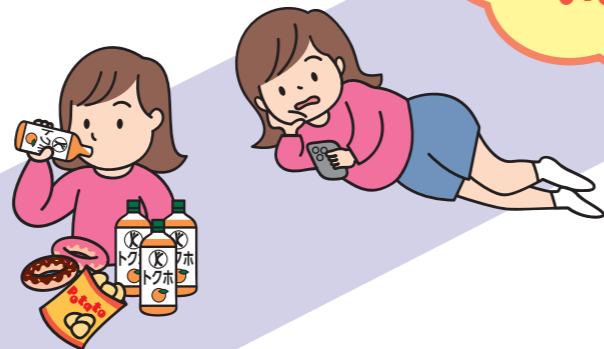
1



健康食品の利用をきっかけに、生活習慣(食事・運動)を見直そう



生活習慣を見直していますか?



健康食品を摂るのみでは...



効くなら
欲しい!

? 情報をうのみに
していませんか?

魅力的な文言には、
特に注意が必要です

2

その健康食品
本当に必要
ですか?



? 適切な製品を
選択していますか?

通常の食品形態の製品で、
機能性に根拠がある保健機
能食品を選びましょう

3

? 正しく利用
していますか?



摂取の目安を守り、体調
の変化などのメモをとり
ましょう

摂取していて
良い体感は得られて
いますか?

病気のある方は、
利用前に医療関係者
に相談しましょう



もし体調が悪くなったら、製品の利用を
すぐに中止し、医療機関を受診した上で保健
所へ相談することを検討してください