



サブりは「魔法のクスリ」じゃない。

歌って、踊って、
楽しく、正しく、
選択できる
眼を磨こう！

健康食品を適正に利用するためのヒントを紹介します！

今の自分に必要かな？
この広告は本当かな？

意識して「情報」に接してい
くことで、「選択眼」は確実
に磨くことができます。



続きは
こちらから！！

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/sentaku_gan/2020.html

スマートフォンでも閲覧できる！
ホームページを
開設しました！

みんなでアクセスして、「選択眼」を磨いちゃおう！
イメージソング「サブりは『魔法のクスリ』じゃない。」や、
曲に合わせたダンス動画を公開中です！！

ダンス

楽譜

歌

公開中

動画公開中！



東京都立狛江高等学校ダンス部の皆さんによるパフォーマンス動画

ラララ〜♪
歌で、楽器で♪

みんなで
ダンス★ダンス★



東京都「食の安全情報」Twitterにて情報発信中です！

https://twitter.com/tocho_shokuhin

●お問合せ先●
東京都健康安全研究センター企画調整部
健康危機管理情報課食品医薬品情報担当
〒169-0073 東京都新宿区百人町 3-24-1
電話：03-3363-3472（平日午前9時から午後5時）



磨け！ 選択眼

サプリは「魔法のクスリ」じゃない。



「やせたい！」



その気持ち、わかります！

「効くかもしれない！」



その気持ちも、わかります！

飲むだけ

食べるだけ

じゃ 変わりません！

サプリは「魔法のクスリ」じゃない。

「サプリ」ってなに？…一般に、特定成分が濃縮されたカプセル・錠剤・粉末・顆粒形態の「健康食品」はサプリメントと呼ばれています。このウェブサイトでは、これに加え、菓子や飲料など「健康の保持増進に資すると称する食品全般」を含めて、「サプリ」と表現しています。

MOVIES

パフォーマンス動画
新着情報

2021.03.29

狛江高校ダンス部



サプリは「魔法のクスリ」じゃない

視聴後アンケートはこちらから



選択眼を磨こう！

そのサプリは今の自分に本当に必要な？

この広告は本当かな？

一度立ち止まって、考えてみてください。

意識して「情報」に接していくことで

「選択眼」は確実に磨くことができます。



第一条

第二条

第三条

知る



サプリって何だろう？

考える



そのサプリは本当に必要？

見極める



この広告は本当？

選択眼の磨き方 逐条解説

第一条 知る

サプリって何だろう？



健康の維持や増進の効果をうたうサプリは、「食品」です。

食品として、健康維持に対して一定の働きがありますが、医薬品のように、病気や体の不調を治療するものではありません。

サプリは“クスリ”ではないのです。

一般に馴染みの薄い素材が使われている、特定の成分が濃縮されているなど、一般の食品とは異なることがあるので、安全性については慎重に考えるようにしましょう。

第二条 考える

そのサプリは本当に必要？

健康に大切な要素は、「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」です。

サプリは、健全な食生活を心掛けた上で、「栄養」成分などを補給することが必要な場合の補助と考えましょう。

「運動」や「休養」の不足は、サプリだけでは解消できません。



バランスの良い食事

健康的で規則正しい食生活、
バランスの良い食事をとろう！



適度な運動

普段の生活で取り入れやすい
身近な運動を続けよう！



十分な睡眠

質の良い睡眠をとろう！

サプリを利用する前に、今の自分に本当に足りないものは何か、改めて考えることが大切です。

反対に、特定の成分を過剰に摂取しないように気をつけることも必要です。

※治療を受けている人がサプリメントを利用する場合には、医師や薬剤師などに相談しましょう。

第三条 見極める

その広告は本当？



宣伝や広告は、販売するための情報です。

サプリメントの機能を紹介する“情報”は、そのまま受け入れるのではなく、以下のリンク等を参考にして、自分で、製品中の成分の安全性や有用性に関する情報を調べてみましょう。

広告の体験談やSNSでの口コミは個人の感想です。

「1週間でOKgの効果があった！」「有名芸能人もおススメ！」といった説明は、有用性に関する科学的な根拠とはいえません！

サプリメントは「飲むだけで」「食べるだけで」で願いが叶う“魔法のクスリ”ではありません。

サプリメントを選ぶ際には、商品の表示をよく確認することも重要です。

具体的には、製品の品質等を確認するための、製品中の個別成分の含有量、製造者や問合せ先が明記してあるかチェックしましょう。

なお、個人輸入やインターネットオークション、フリマアプリ等で購入したサプリメントの中には、安全性に問題があり健康被害が報告された例もあるので、注意しましょう。

参考リンク・リーフレットなど

[健康食品ナビ（東京都）](#) □

[「健康食品」ウソ？ホント？（リーフレット 発行：東京都）](#) □

[「健康食品」のホームページ（厚生労働省）](#) □

[「健康食品」の安全性・有効性情報（国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所）](#) □

[健康食品の5つの問題（リーフレット 発行：消費者庁）](#) □



大切なこと

健康食品を利用するときは

万が一、体調不良を感じたら

すぐに使用を中止し、

迷わず、悩まず、医師や薬剤師等に相談しましょう



みんなでおどろう！
選択眼👁️👁️ 基本のダンス

基本のダンスはこちらから



音楽をダウンロードする



歌詞をダウンロードする



楽譜をダウンロードする



お問合せ先：東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課 電話 03-3363-3472