

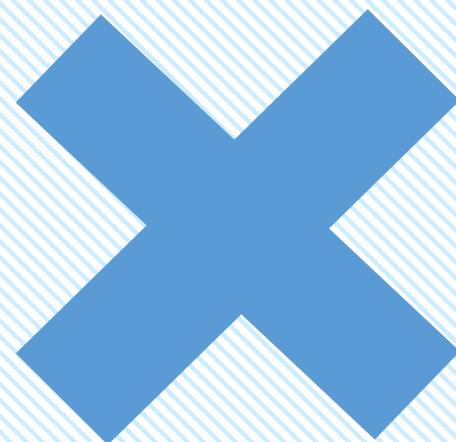
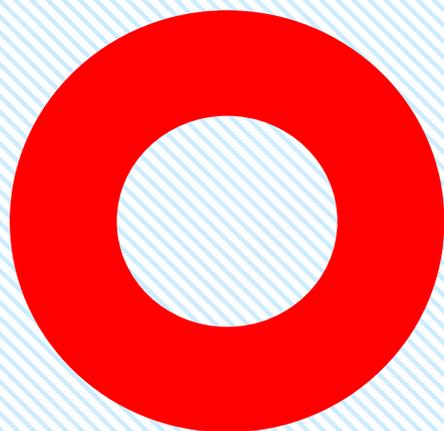
元気をつくるお食事ガイド



健康食品・サプリ編

東京都多摩府中保健所
保健栄養担当

Q 食事が食べられないなら
健康食品・サプリをとればいいのか？

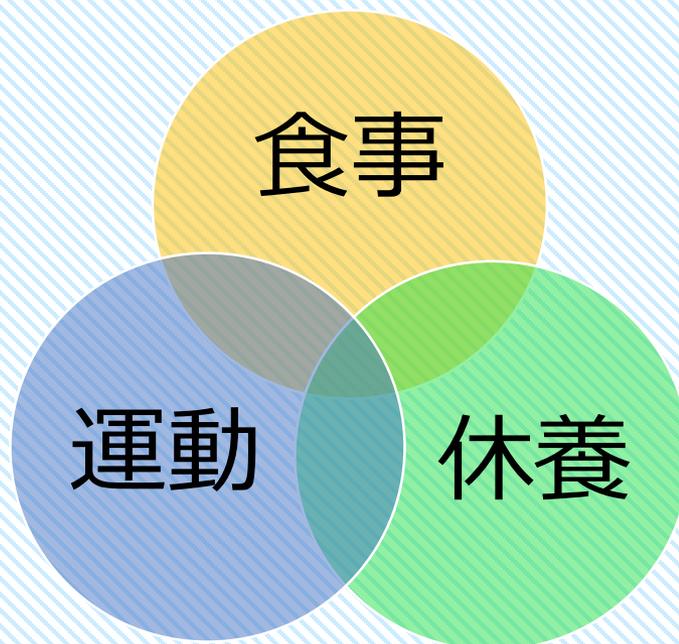


いいえ違います！



健康食品・サプリは
食事の代わりにはなりません！

健康の維持・増進の基本



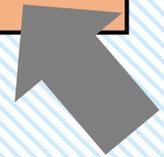
【健康食品・サプリア使用メモ（例）】

月 日	製品・量等	症状等
2月1日	①△△パワー 3粒×3回 ②スリム〇〇 2個×朝晩	特になし
2月2日		
2月3日	△△パワー 3粒×3回	夜中に 腕のかゆみ





多摩府中保健所 フレイル 検索



※ 持病がある方はかかりつけ医へご相談ください