市民健康講座

薬剤師が教える
サプリメントと健康食品の
正しい選び方

2026年10月16日

(有)一関保険薬局　大手町薬局
薬剤師　　鈴木　敦

本日の内容

①サプリメント・健康食品とは

②どんなものがあるか

③摂取する際の注意点

サプリメント・健康食品とは

サプリメント・健康食品の定義

どちらの言葉も、法律上の定義はありません。

分類としては食品として扱われています。

○健康食品：健康に良いことをうたった食品全般

○サプリメント：特定の成分が濃縮された錠剤など

※米国の”Dietary Supplement”：従来の食品・医薬品とは異なる分類の食品で、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、ハーブ類などの成分を含み、通常の食品と紛らわしくない形状（錠剤やカプセル等）のもの

薬と食品の法律上の違い

○医薬品（薬機法で規定）

　医療用医薬品、一般用医薬品

○医薬部外品（薬機法で規定）

　医薬部外品、指定医薬部外品

○その他すべての食品

　特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品

医療用医薬品と一般用医薬品

医療用医薬品：医師の発行する処方せんにて購入

一般用医薬品：自身の判断で薬局で購入（OTC薬）

- ○要指導医薬品：市販直後のものや作用の強いもの
- ○第一類医薬品：特にリスクの高い市販薬
- ○第二類医薬品：比較的リスクの高い市販薬
- ○第三類医薬品：比較的リスクの低い市販薬

医薬部外品

医薬部外品：人体に対する作用が緩和なもの

　口内清涼剤など

指定医薬部外品：医薬品から医薬部外品となったもの

　栄養ドリンク、整腸剤など

健康食品には
どんなものがあるのか

機能が表示できる食品（健康食品）

特定保健用食品：健康目的が期待できる食品で、国の審査で許可されたもの（いわゆる「トクホ」）

栄養機能食品：国の定めた基準で特定のビタミン、ミネラルなどが含まれているもの

機能性表示食品：健康目的が期待できる食品で、販売者が健康機能の根拠を示し、国に届け出たもの



特定保健用食品（トクホ）

健康機能について、消費者庁の審査、許可を得たもの



栄養機能食品

消費者庁の定めた成分（ビタミン、ミネラル等）を基準量含む



機能性表示食品

販売者の責任で、効果があると考えられる成分を消費者庁に届出

消費者庁の個別審査はない

摂取する際の注意点

信頼できるものか

国の許可や届出のあるものなのか

販売している業者は信頼できるか

病気が治るといった過剰な宣伝

一般的に考えて高価な値段

} 詐欺かも

その健康食品は自身に合っているか

過剰摂取になっていないか

　ビタミンやミネラルの一部は過剰症があります

服用中の薬との飲み合わせは問題ないか

　服用中の薬と作用が重複すると副作用の原因に

　服用中の薬の作用を弱めてしまう可能性も

健康食品は病気になる前に摂取する

トクホなどは「〇〇が気になる方へ」と表記

　病気となる前の段階での摂取が重要

　診断を受けた人は、薬でしっかり治療すること

医薬品ではなく食品なので、病気となった場合の効果は調べられていない。

スポーツをしている場合

サプリメントがドーピングになってしまうことも

　表示されていない成分でドーピング違反となる例

サプリメント・健康食品の上手な取り入れ方

大前提として食生活が大事

人間が生きる上で5大栄養素の摂取が重要

（炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル）

サプリメントでは3大栄養素は摂れない

（エネルギー源となる炭水化物、タンパク質、脂質）

食事をしっかり摂った上で、不足している栄養素を補う目的でサプリメントを利用する

普段の生活に影響がないように

健康食品などは普通の食品よりも少し高い価格

　気軽に続けることができる価格帯のものを選ぶ

効果が感じられない場合は続けない

　少し続けても効果が感じられない場合はやめる

サプリメントや健康食品を
上手に取り入れて
健康的な生活を