

健康食品について調べよう

作成：函南町立図書館
2016. 3. 13 改訂

サプリメントや保健機能食品などの「健康食品」は、使用する際に注意しなければならない場合があります。過大な広告やブームに惑わされないよう冷静に判断しましょう。今回は健康食品の調べ方についてご紹介します。

なお、ここで紹介する資料や情報はその内容をすすめたり保証するものではありません。

また、医療技術は日々進歩しておりますので、出版されている情報が最新・正確とは限りません。不明、不安な点は必ず医療機関へご相談ください。

調べ方プロセス

1. 関連するキーワードを考えてみる
2. 参考図書 (レファレンスブック) で調べる
3. 新聞・雑誌で調べる
4. 関連書を探す

参考1. 所蔵している関連書の例

参考2. インターネット情報

参考3. 問い合わせ窓口情報

1. 関連するキーワードを考えてみる

事前に、調べたいことのキーワードを決めてから調査をはじめると効率よく調べることができます。「健康食品」に関連するキーワードを考えてみましょう。

例) 健康食品 サプリメント 栄養補助食品 健康補助食品 健康志向食品
特定保健用食品 (トクホ) 栄養機能食品 保健機能食品 エビデンス (科学的根拠)
健康被害 効果 効能 薬事法 食品安全 食品表示……など



2. 参考図書 (レファレンスブック) で調べる

調べたいことがどんな内容なのか確認するため、参考図書で調べてみましょう。

☆参考図書 (レファレンスブック) とは……特定の知識・情報について調べるための図書。辞書・事典や百科事典などのこと。主なものは2階レファレンスコーナーにあります。

例) 『現代用語の基礎知識 2014』 (自由国民社 2014.1 R031ケ) で「健康食品」を調べます (巻末の索引で引くと該当ページがわかります)
⇒ p848に「食品と健康」の項目があり、「トクホ」「健康食品」「サプリメント」「プロバイオティクス」などの用語の説明・最近の動向などが調べられます。

2. 新聞・雑誌で調べる

時事問題を調べる時は、新聞・雑誌を使用します。特に新聞データベースを使えば、新聞記事や一部雑誌記事をキーワード検索することができます。函南町立図書館では以下のデータベースが利用できます。利用は2階カウンター職員にお申し込みください (図書館内のみで利用可能です)。また、実際に所蔵している新聞 (原紙・縮刷版) ・雑誌の種類や保存期限などは職員におたずねください。

●函南町立図書館で利用できるデータベース

日経テレコン21	聞蔵Ⅱビジュアル
静岡新聞・伊豆新聞・伊豆日日新聞・熱海新聞・日本経済新聞・日経産業新聞 など	朝日新聞・知恵蔵 (現代用語事典) ・アサヒグラフ など

3. 関連書を探す

・方法1 キーワードを入力して検索する。

蔵書検索機 (OPAC) 、または図書館のホームページの蔵書検索で、上記1～2で集めたキーワードを入力して検索します。

・方法2 図書館の棚を実際に見て探す。 ※ () 内は請求記号です。

- ・医療の棚 (490～)
- 衛生学・予防医学 (498～)
- 食品・栄養 (498.5～)
- ・健康情報誌 (Z401～Z403)

などから探します。



参考1. 函南町立図書館で所蔵している関連図書の場合 ※排架場所がわからない場合は

●栄養学・食品成分など

職員におたずねください。

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
栄養成分の事典 改訂新版	則岡 孝子／監修	新星出版社	2010.12	498.55エ
食の安全事典	山口 英昌／監修	旬報社	2009.10	R498.54シ
食と健康のホントがみえる栄養学	古畑 公／〔ほか〕 著	誠文堂新光社	2011.7	498.55シ
健康・栄養学用語辞典	大森 正英／編集代 表	中央法規出版	2012.2	R498.5ケ
食品成分表 2014 資料編	香川 芳子／監修	女子栄養大学出版 部	2014.2	498.51シ

●サプリメントについて

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
サプリメント・機能性食品の科学	近藤 和雄, 佐竹 元 吉／著	日刊工業新聞社	2014.3	498.58コ
サプリメント健康事典	本サプリメント協 会／著	日本サプリメント 協会／著	2015.12	498.58サ
健康食品・サプリメントと医薬品との 相互作用早引き事典	日本健康食品・サ プリメント情報セ ンター／編集	同文書院	2016.1	R491.5ケ

●食品表示について

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
食品表示法	池戸 重信／著	ダイヤモンド・フ リードマン社	2014.1	498.54イ

●医療情報を正しく判断するために

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
民間療法のウソとホント	蒲谷 茂／著	文藝春秋	2011.9	492.79カ
健康・医療の情報を読み解く 第2版	中山 健夫／著	丸善出版	2014.4	498ナ

参考2. インターネット情報

インターネットの情報は古かったり、信憑性に欠ける場合がありますので、発信元・更新日時など確認の上ご利用ください。

- ・厚生労働省「健康食品」のホームページ
(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/hokenkinou/)
- ・消費者庁「健康や栄養に関する表示の制度について」
(<http://www.caa.go.jp/foods/index4.html>)
- ・国立健康・栄養研究所「健康食品の安全性・有効性情報」
(<https://hfnet.nih.go.jp/>)
- ・日本健康・栄養食品協会
(<http://www.jhnfa.org/>)
- ・東京都「健康食品ナビ」
(<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/index.html>)
- ・静岡県「医薬品成分が含まれる健康食品にご注意」
(<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-530/yakujisidou/mayaku/kenkou.html>)
- ・静岡県薬剤師会「サプリメントQ&A」
(http://www.shizuyaku.or.jp/soudan/supli_qa.html)



(インターネット最終アクセス：2014年11月14日)

参考3. 問い合わせ窓口情報

●健康食品に関する相談窓口

- ・静岡県東部健康福祉センター 衛生薬務課薬務班（東部保健所2F）
Tel：055-920-2107 〒410-8543 静岡県沼津市高島本町 1-3 静岡県東部総合庁舎

●医療機関案内（休日夜間救急医療案内など）

- ・静岡こども救急電話相談 Tel：#8000または054-247-9910
- ・田方医師会 ホームページ (<http://www.tagata-ishikai.jp/>)
(インターネット最終アクセス：2014年11月14日)