

はじめに

テレビや雑誌で、サプリメントや健康食品のすばらしい効能をよく聞きます。皆さんもお使いになったことがあると思います。

ところで、気に入ったサプリメントは見つかりましたか。使ってはみたが、長続きせずに途中でやめてしまった……そのような経験をされた方も多いのではないのでしょうか。

サプリメントの本当の姿はどのようなものなのでしょうか。

「食品のように手軽で、医薬品のように効果がある」というふれこみで、「健康食品」は売り上げを伸ばしています。最近では、アメリカのブームから影響を受けています。英語の「ダイエタリー・サプリメント」を略した「サプリメント」という言葉が、「健康食品」という言葉に代わって使われるようになりました。本書では、サプリメントという言葉に「健康食品」を含んだ広い意味で使っています。

もちろん、健康に良いものを買って病気を防げるならば、買う側にだけでなく売る側にとっても良いことでしょう。ところが、難病患者の不安につけ込んで高額商品を売り込むインチキ商法が後を絶ちません。

サプリメントをうまく使うには、消費者一人ひとりが自分で判断することが大切です。しかし、残念ながら、販売企業と消費者との情報格差は大きくなるばかりです。権威がありそうなメディアや親切そうに勧めてくる人を信じているだけでは、自分の健康を守ることはできません。正しい知識を得ることが大切なのです。

ところで、驚くほどたくさんの種類の「健康食品」が販売されています。すべてに解説を加えることはできませんが、本書では現在売れ筋や注目の商品についてまとめてみました。また、健康情報を読み解くにあたって大事なキーワードについても解説を試みました。

興味のある話題からお読みください。そして、全部読んでいただければ、ここに書いていないサプリメントについても、どんな視点で宣伝を見ていけばよいのかわかっていただけたと思います。少し難しい言葉もありますが、気にせず読み進んでいただければ全体像がわかるようになっています。

また、消費者へ情報を提供する側の医療従事者に対しても、情報整理の実例を提供できたと考えています。本書が、健康を願う方々にとって、少しでもお役に立てれば幸いです。