

くらしのほっと通信

サプリメント・健康食品を購入するときは...

① よく読む(成分や効果) ② よく調べる ③ よく考える

効果あるかも!
安い!
お試しなら

正しい
情報を探す

情報を
よく理解する

選ぶ
(買う/買わない)
(食べる/食べない)

かしこい
消費者

科学的根拠は?

効果があるの?
体に有害では?

情報の出どころを
調べる

正確な情報?

その情報は
誰がいつ出したか?
販売会社の情報だけを
簡単に信用しない

情報の内容を
理解する

そのまま信じない!
成分の効果を
理解する
なんとなく食べない
摂取量を
チェックする

同じものを「食べ続ける」
「過剰に食べる」ことは
リスク大 ⚠️ キケン

カプセルや
錠剤は手軽ですが、
過剰摂取の危険性が大!
注意しましょう

バランスよく

化学物質は体に悪い?

機能・効能・栄養・匂い・味のもとになる

誰もが食べているすべての“食品”は**化学物質(化合物)**でできています
危険度(毒性)・食べた量・身体の強さ(抵抗力)によってリスクは変わります(ゼロリスクはない)

重要なことは **安全を守るしくみを活用して安全に食べる**こと

“食べものの安全”を守るしくみとして「リスクコミュニケーション」があります

食品の安全を守るしくみ(リスク分析)

リスクコミュニケーション

リスク評価・リスクの管理について
すべての立場の人々で意見交換

みなさん(消費者)



製造者、販売者



行政

内閣府
食品安全委員会

消費者庁
農林水産省
厚生労働省など

リスク(安全性)の評価

科学的事実に基づいて
安全かどうか調べる
内閣府食品安全委員会
(科学者で構成)



結果報告

調査/評価の依頼

リスク(危険)の管理

危険かどうか・どのくらいなら
安全なのかルールを決める
国(厚生労働省・農林水産省など)



🍓 「野菜、足りていますか?」—1日350g以上の健康習慣

健康のために、1日にとりたい野菜の目安は350g以上。
でも、毎日これだけの量を食べるのは、意外とむずかしいもの。
そんな時は、「なごベジ | ダイニング」を活用しましょう!
登録店では、なんと!
定食やランチで120g以上、単品メニューでも80g以上の野菜が食べられます!
手軽に、おいしく、無理なく野菜習慣。
「今日はちょっと野菜不足かも...?」と思ったら、ぜひお近くの登録店へ。
詳しくは、「なごや食育ひろば」をご覧ください。登録店情報を掲載しています。

なごや食育ひろば

「なごベジ | ダイニング」掲載ページ

なごベジダイニング 🔍

<https://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp/wa/shop.html#nagovege>



健康増進課
Instagramでも
食に関する情報を発信



問い合わせ先 名古屋市健康福祉局健康増進課 TEL 052-263-3126 FAX 052-263-3125

特殊詐欺の被害を防ぐために 国際電話の着信をブロック!

特殊詐欺被害が昨年に比べ急増しており、中でも犯行に利用された電話番号のうち約6割が、国際電話番号(+1や+44などから始まる電話番号)です。犯人からの電話を直接受けないために、国際電話休止申込みをして、固定電話における国際電話の着信をブロックしましょう。

申込

最寄りの警察署で申込書入手し、
国際電話不取扱受付センター(☎0120-210-364)に郵送

料金

無料



ブロック!

+1312345678



問い合わせ先 名古屋市スポーツ市民局地域安全推進課 TEL 052-972-3128 FAX 052-972-4823

利用のご案内

消費生活
相談

☎ 052-222-9671

● 月～土曜日(祝休日、年末年始を除く)
● 9:00～16:15
※平日の昼や土曜日はつながりにくい場合があります

消費者
ホットライン

局番
なしの
188
● 年末年始を除く毎日

お近くの
消費生活相談窓口
につながります

くらしの情報プラザ

くらしに役立つ
幅広い情報を提供しています

開館
時間 ● 月～土曜日
● 9:00～17:00

祝休日、年末年始を除く

☎ 052-222-9677

名古屋市消費生活センター

〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目23番13号 伏見ライフプラザ11階
TEL(052)222-9679 FAX(052)222-9678

URL <https://www.seikatsu.city.nagoya.jp/> 名古屋市消費生活センター 検索



X(旧Twitter)でも
情報発信中!



チラシの内容の無断転載をお断りします 2025年7月発行