

くらしのほっと通信

“サプリメント” 本当に必要ですか？

なんとなく始めた定期購入・・・

あなたの食生活とサプリ摂取を振り返りましょう



① 効果は感じていますか？

▶ 「なんとなく継続」はやめましょう。サプリの効果は各人で異なります。自身の体調と向き合いましょう。

効果を感じる ・ 効果なし

② サプリで補給している栄養素は何ですか？

▶ 本来、サプリは不足している栄養素を補うものです。摂取する理由を改めて振り返ってみましょう。

(栄養素名)

(理由)

③ 何種類のサプリを摂取していますか？

毎月の費用はいくらですか？

▶ 今、購入しているサプリや健康食品類の種類と費用を確認しましょう。正確な情報収集と冷静な判断でムダな支出(経済的損失)の見直しも可能です。

() 種類

円/月



取捨選択!

サプリは体調を考えて必要なものだけを選ぶ

見直し効果

- ① サプリによる健康リスクを減らす
 - ② ムダな支出を抑えられる
- “治療”は医師に相談を!



サプリについてのギモン

サプリだけで栄養は足りる？

あくまでも、不足している栄養素を補う手段です。

病気が治る？

外観が錠剤・カプセルであっても治療用医薬品ではありません。

高価だとよく効く？

価格と効果は比例しません。1日あたりの成分量を比較しましょう。

「天然由来」は安全？

「天然・自然」は安全を保証する根拠になりません。

トピックス 食品表示 アレルギー特定原材料等の対象品目が28品目から29品目に増えました

消費者庁 食品表示基準改正 2026年4月1日

カシューナッツ

「推奨表示」から「特定原材料(義務表示)」へ移行

※2年間の経過措置期間あり

ピスタチオ

「特定原材料に準ずるもの(推奨表示)」に新たに追加

アレルギー表示	表示	原材料名
特定原材料 9品目	義務	えび カシューナッツ かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生
特定原材料に 準ずるもの 20品目	推奨 (任意)	アーモンド あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ ピスタチオ 豚肉 マカデミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン



「食育、意識してますか?」食育で育てたい『食べる力』

私たちは何気なく食べものを選んだり、ご飯を食べたりしています。実は普段の生活の中にも『食育』の機会はたくさんあります。食育をちょっと意識するだけで毎日の食事が楽し became なったり、環境にやさしかったり、そんなうれしい変化が起こります。

食育は、食の楽しさや大切さをひろげ、健康を守り、文化をつなぐ力です。それは『生きる力』にもつながっています。いつまでもいきいきと暮らすために、日頃の生活の中で食育を意識してみませんか?

名古屋市では、「ひろげる・育てる・つなぐ なごやの“食”未来」を基本コンセプトに、市民が生涯健康で心豊かな生活を送ることができるよう、食育推進計画(第5次)を策定し、関係機関や関係団体等と連携して食育の推進に取り組んでいます。



令和8年度から令和11年度までの「名古屋市食育推進計画(第5次)」はこちらから。



「なごや食育ひろば」には、食育に関するイベント、講座などの情報がいっぱいです。



健康増進課Instagramでも食に関する情報を発信しています。



問い合わせ先 名古屋市健康福祉局健康増進課 TEL052-263-3126 FAX052-263-3125

特殊詐欺対策アプリをインストールして スマホの不審な電話をブロック!

警察官をかたり、捜査などの名目で金銭をだまし取る「ニセ警察詐欺」が増えています。ニセ警察詐欺被害のきっかけの約7割がスマートフォンなどの携帯電話によるものです。特殊詐欺から身を守るため、詐欺電話の可能性のある番号からの着信をブロック・警告してくれる特殊詐欺対策アプリを活用しましょう。

(参考)警察庁推奨 特殊詐欺対策アプリ



詐欺バスター Lite



ダウンロードはこちら



詐欺対策 by NTTタウンページ



ダウンロードはこちら



Android版



iOS版

無料

アプリの主な機能

- ★警察が提供した犯行利用番号及び自社調査番号の発着信遮断・警告
- ★国際電話番号の発着信遮断・警告(Androidのみ)
- ★警察庁提供の防犯情報の通知

問い合わせ先 名古屋市スポーツ市民局地域安全推進課 TEL052-972-3128 FAX052-972-4823

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



チラシの内容の無断転載をお断りします 2026年7月発行