

# サプリメントを 正しくご利用いただくために…

※フォーデイズではビタミン、ミネラルなどの栄養成分を含み、健康や美容のために補助的な役割を担う食品を「サプリメント」と呼んでいます。

健康を維持するためには食事や運動、睡眠、心の持ち方などさまざまな要素が必要です。なかでも特に大切なのは毎日の食事。バランスのとれた食生活は健康づくりの基本です。



## 健康づくりは毎日の食事から。

サプリメントは食生活で不足しがちな栄養素を補助するもの。利用しているからといって毎日の食事をおろそかにするのは本末転倒です。



注意書きをよく読み、正しくお使いください。

## サプリメントを安全に利用するために。

栄養成分によっては、摂り過ぎると過剰症を引き起こし体に有害となる場合もあります。サプリメントを利用する場合は、摂取量についても注意し、体質や体調に合わせて上手に利用しましょう。



## サプリメントは薬ではありません。

形状や見た目からついつい医薬品と混同しがちなものもありますが、サプリメントはあくまでも食品であって薬ではありません。サプリメントは医薬品のように病気の治療や改善を目的に利用するものではありません。サプリメントを摂取するからといって、自分勝手に治療を中断したり、薬の服用をやめるということのないようにしてください。

### こんな場合は医師にご相談ください。

一部のサプリメント利用者において、下痢や湿疹などといった体調の変化が報告された例があります。このような場合はサプリメントの摂取をやめて、医師などに利用についてご相談ください。

### 病気治療中の方や妊娠・授乳中の方、体調を崩されている方へのお願い。

病気によっては栄養成分の制限が必要であったり、薬の作用を強めたり、弱めたりしてしまうことがあります。治療を受けている方や妊娠・授乳中の方、薬を服用されている方は、サプリメントを摂取する前に医師や薬剤師にご相談ください。



# 品質や安全性が確認された サプリメントをお求めいただくために。

今や食事の栄養バランスを補うものとして必需品となったサプリメント。  
需要の拡大に伴って市場にはさまざまなサプリメントがあります。個人輸入やインターネットで  
購入したサプリメントの中には、安全性に問題があり健康被害が報告された例もあります。  
体の中に摂り入れるものだけに、品質や安全性が確認された製品を信頼のおける会社から  
お選びいただくことが大切です。



医薬品

医薬  
部外品

## 「サプリメント」はなぜ広まった？

アメリカが「サプリ大国」と言われる以前、低所得層の飢えが社会問題となっていました。  
1968年、「栄養と所要量に関する上院特別委員会※」の委員長にジョージ・マクガバン氏が任命さ  
れ、委員会では病気と食生活に関する調査を実施。それらを元に米国の食事目標を報告書（マクガ  
バンレポート）として発表しました。食生活が病気に大きく関連することがわかり、レポートでは、どのよ  
うに食生活を組み立てればいいのかを示しています。その後食事ですり足りない栄養を補うために「サプラ  
メント」が活用されるようになりました。  
※マクガバン委員会

重ねゆく日々のために、  
フォーデイズの製品を  
お役立てください。

フォーデイズは創業以来、コラーゲン、ビタミン、ミネラルなど、さまざまな栄養成分を  
配合し、栄養バランスの良いサプリメントの数々を皆さまのもとにお届けしています。  
妥協を許さない厳しい安全・品質管理のもとにつくられるこれらの製品を、ぜひご自  
身やご家族の毎日の健康のためにお役立てください。

 FORDAYS

フォーデイズ株式会社  
〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町1-13-21

TEL.03-5643-0651(代) FAX.03-5643-0652  
<http://fordays.jp/>