

## 2. 健康食品に関する専門家の意見

### ○ 食事制限も運動もせず、楽しんで痩せることはあり得ません。

- ・ 消費エネルギーが摂取エネルギーを上回らない限り、人は痩せません。
- ・ 適度な運動や食事制限をしながら、人が痩せることができるのは、6か月間で4kgから5kg程度です。
- ・ 1kgの脂肪を燃焼するためには7,000kcalの消費が必要です(1時間の速歩きで300kcal消費)。  
運動をしたとしても、それだけで数週間で数kg痩せるということはありません。



### ○ もっともらしい体験談に気をつけましょう！

- ・ 体験談は、単にそういう人もいたということに過ぎず、全ての人に同様な効果が得られるということはありません。

### ○ もっともらしい試験結果にも気をつけましょう！

- ・ マウスなどの動物実験によって何らかの効果が期待できたとしても、ヒトに同様な効果が期待できるとは限りません。

### ○ バランスの良い食事、適度な運動。それが健康の保持増進の大原則！

- ・ 健康食品で病気が治療できる、治癒するという科学的データはありません。
- ・ 健康食品さえ摂っていれば健康になるということはありません。
- ・ 不規則な生活を余儀なくされる現代人。不足しがちな栄養素を補ってくれる。それが、健康食品なのです。



### (参考)

### ○ いわゆる健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について

[http://www.caa.go.jp/representation/pdf/131224premiums\\_1.pdf](http://www.caa.go.jp/representation/pdf/131224premiums_1.pdf)

### 問合せ先

消費者庁表示対策課食品表示対策室 03-3507-8800 (代)  
〒100-6178 東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー

平成26年6月作成