

仙台市小鶴老人福祉センター介護予防講座

2019年6月27日(木) 13:30~15:00

健康食品・サプリメントについて ～公告・宣伝の見方・聞き方・落とし穴～

NPOふあるま・ねっと・みやぎ 戸田紘子(薬剤師)

「NPOふあるま・ねっと・みやぎ」は薬剤師を中心に活動しています。その時点で科学的に確かめられている情報とは何か、また、確かな検証が得られていないものを食品として取り入れる場合に必要な注意点、さらに、病気にかかっている人や薬を飲んでいる人が、気づかずに食べると危険な食品についての情報などを調べてお伝えしています。

本日は、長年私たちが願ってきた「健康食品・サプリメントで健康被害を起こさない」ための情報とヒントをお伝えし、健康に役立つかどうか考えてみたいと思います。

お話し概要

- ◆ 健康に生きるために
- ◆ セルフメディケーションについて
- ◆ セルフメディケーションと健康食品・サプリメント
- ◆ 慢性疾患と健康食品
- ◆ 心身ともに健康で過ごすために(まとめ)



非営利活動団体

NPO ふあるま・ねっと・みやぎ