

サプリメントについて調べるには

2019.8 作成

コンビニやドラッグストアに行くと、たくさんのサプリメントが並んでいます。インターネットで購入できることもあり、健康や美容のために使用したことがある方、興味をお持ちの方は少なくないのではないのでしょうか。

サプリメントを含む健康食品の需要は高まる一方で、健康被害等の相談件数も増加傾向にあるようです。

「成分の効果，安全性について」や「今服用している病院薬と一緒に飲んでも大丈夫？」などサプリメントについて調べる際に参考になる資料をご紹介します。



この「調べ案内」では、毎回ひとつのテーマをとりあげて、調べ方のコツやヒントをお伝えしていきます。

宮城県図書館

〒981-3205 宮城県仙台市泉区紫山 1-1-1

電話：022-377-8441 FAX：022-377-8484

URL <http://www.library.pref.miyagi.jp/>

1 キーワードは何でしょう？

資料を検索する時に、手がかりとなるキーワードです。いろいろな言葉をイメージして組み合わせると、効率的な検索ができます。

サプリメント +

成分	効果	安全性
副作用	医薬品との相互作用	など

2 まずは事典で

専門分野の事典で用語や概略（全体像）を調べることができます。

資料ID	タイトル	請求記号
1011336839	日経ヘルスサプリメント事典	498.58/113/R
1009857671	サプリメント事典, 第3版	498.58/103/R
1010779492	医療従事者のためのサプリメント・機能性食品事典	498.58/092/R
1011483664	健康食品・サプリメント 医薬品との相互作用事典	491.5/178/R
1011337845	ナチュラルメディシン・データベース	498.5/152/R
1010669941	健康食品・サプリメント<成分>のすべて	498.58/11X/R

3 図書をさがしにいきましょう

ポイント  本棚に行くと、同じ分野の図書がまとまって並んでいます。図書の背ラベル(上段)は、その分野を数字で表しています。

<背ラベルの例>

491.5 薬理学 [薬物学] 498.5 食品・栄養
498.58 治療栄養学 病態栄養学内科学
498.59 特殊栄養学

491.5

000



サプリメント効果，活用法を調べるには・・・

資料ID	タイトル	請求記号
1007397209	健康力アップサプリメント：元気に! 美しく!安心・快適活用法	498.58/03Z
1007593443	サプリメント BOOK：もっと健康!もっ とキレイに!	498.58/028
1007233677	サプリメント・バイブル	498.5/001/夕
1010925947	アセスメントに基づいた被災地にお ける栄養支援：サプリメントの活用 を含めて	498.59/119



サプリメントの危険性や，病院（市販）薬・食べ物との 相互作用について調べるには・・・

資料ID	タイトル	請求記号
1009581487	危ない健康食品から身を守る本	498.58/05Y
1011621008	ハイリスク薬とサプリメントの相互作 用ハンドブック	491.5/189
1009643766	薬が毒に変わる危ない食べ合わせ， PART2：市販薬、病院薬の間違った 飲み方	491.5/02Y/2
1009405190	まぜるな危険!薬と食品の食べ合わ せガイド	491.5/04X



こども図書室の本

資料ID	タイトル	請求記号
1011026570	知っておこう!くすりの使いかた, 2	J499
1011313622	ビタミン剤のひみつ	J498/163
1009624840	おしゃれトラブル, 3	J494

請求記号のはじめに「J」がついている資料は，2階子ども図書室にございます。

4 インターネットでは

情報収集に役立つウェブサイトをご紹介します。

「厚生労働省 「健康食品」のホームページ」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/hokenkinou/index.html

厚生労働省が発行している、「健康食品の正しい利用方法」を記載したパンフレットを見ることができます。また、健康食品の安全性を確保するための取り組みについて掲載されています。

「日本医師会」 <https://www.med.or.jp/people/index.html>

健康食品、サプリメントの摂りすぎによる危険性、症例を掲載しています。

「(独)国民生活センター」<http://www.kokusen.go.jp/index.html>

サプリメントを含む健康食品の危害情報(相談件数の推移、相談事例等)が掲載されています。

5 当館に所蔵がない場合は

当館に所蔵がない図書でも、次のデータベースで検索することができます。利用については、3階調査相談カウンターにご相談ください。

「宮城県内図書館総合目録」 <http://www.library.pref.miyagi.jp/dog/crs/>
県内公共図書館の蔵書検索ができます。

「国立国会図書館サーチ」 <http://iss.ndl.go.jp/>
国立国会図書館および全国の主な公共図書館の蔵書検索ができます。

6 困ったときは

資料が見つからない、使い方がわからないなど、困ったときは各フロアのカウンターへどうぞ。いつでもお手伝いします。

- 〈みやぎ資料室〉 宮城県・旧仙台領に関すること
- 〈新聞・雑誌室〉 新聞・雑誌・行政資料に関すること
- 〈子ども図書室〉 子どもの本に関すること
- 〈音と映像のフロア〉 録音・映像資料、楽譜に関すること
- 〈調査相談カウンター〉 各種調べものに関すること

