

確かめ方ガイド

サプリメントの品質を、自分の手で確かめるための手控え

この資料には、当社製品の宣伝も、体への働きに関する記述も入れていません。書かれているのは、書面の読み方と、売り手に聞いてよい質問だけです。ほかの製品をご検討になるときにも、そのままお使いいただけます。

1 選ぶ前に確かめる3つ

① 純度の試験成績があるか。

誰が、どの方法で測ったのかを見ます。試験成績の書面には、発行者・試験項目・試験方法・発行日・番号が書かれています。この5つが揃っていれば、あとから照合できます。

② 第三者の認証があるか。

認証機関が公開しているデータベースで、製品名を照合できるかを見ます。「認証取得」とだけ書かれていて確かめる先が示されていない場合、読んだ側では確認できません。

③ 製造の管理基準が示されているか。

どの基準に沿って工程を管理しているかを見ます。認定は工場単位で行われることが多く、ブランド名では検索に出てこない場合があります。基準そのものが公開されているかも確かめられます。

項目は増やさず、3つに絞る。

この3つで並んだままなら、情報が足りないのではなく、多すぎます。

2 書面を受け取ったら、この順番で読む

① 誰が出しているか。

発行や実施をしている主体の名前がなければ、その先を調べようがありません。

② 何を調べたのか。

混入の有無なのか、工程の管理体制なのか、検体の分析値なのか。自分が知りたい範囲と一致しているかを見ます。

③ いつ・どの範囲か。

発行日と、対象になった範囲が書かれているかを確認します。

④ 対象が自分の使い方と合っているか。

数値が良くても、対象が違えば判断には使えません。ここがいちばん見落とされます。

3 売り手に聞いていい4つの質問

聞いた答えを、その場で書き留めておくための欄です。

Q1 純度は誰が測ったのか。

Q2 試験の項目と発行日はいつか。

Q3 第三者の認証はどれか。

Q4 製造の管理はどの基準か。

答えが返ってこない相手なら、そこで止めていい。

4 気づいたこと・保留にしたこと

書面の数は、品質の順位ではありません。

どの書面にも「確かめていないこと」の欄があります。何通あるかではなく、自分が知りたい範囲を確かめている書面かどうかで見てください。