

「健康食品」を安全に利用するために必要な基本的な考え方(案)

「健康食品」とはどのようなものか

- 1 「健康食品」は、一般の食品と異なる特徴をもつ場合があります。
- 2 「健康食品」の役割は、あくまで食生活における補助的なものです。
- 3 「健康食品」は、病気や体の不調を治すものではありません。

「健康食品」を適切に選択し利用するためには

- 1 「健康食品」を利用する場合には‘安全な使い方’をすることが大切です。
- 2 普段の食生活で、本当に足りない栄養成分があるか、考えてみましょう。
- 3 科学的根拠が不明確な‘健康情報’に惑わされて、過大な期待を抱くことのないようにしましょう。
- 4 製品を選ぶ際には、表示や広告をよく確認しましょう。
- 5 個人輸入やインターネットオークションを利用する際には、特に情報の確認が必要です。
- 6 保健機能食品について理解を深め、表示をよく確認して適切に利用しましょう。
- 7 特定の成分を過剰に摂取しないように気をつけましょう。

医療機関への相談

- 1 体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診してください。
- 2 治療を受けている人が「健康食品」を利用する場合には、医師や薬剤師などに相談してください。

「健康食品」とはどのようなものか

「健康食品」は、一般に「健康の維持・増進に役立つものとして販売・利用される食品」と説明されています。「健康補助食品」、「サプリメント」などとも呼ばれますが、いずれも法令上に明確な言葉の定義はありません。

「健康食品」の中には、法律で食品の機能等に関する情報提供が認められる「保健機能食品」が含まれ、「保健機能食品」以外の「健康食品」は、「いわゆる健康食品」といわれています。

1 「健康食品」は、一般の食品と異なる特徴をもつ場合があります。

「健康食品」と一般の食品は、法令上では明確な区別がありませんが、実際には、異なる点を持っている場合があります。

一般に食品は、多くの人々が食べてきた経験（食経験）があるもので、安全な食べ方がわかっています。一方「健康食品」には、なじみのない動植物や鉱物など、食経験のないあるいは乏しい素材が使用されている場合や、錠剤やカプセルなどに加工する際に抽出や濃縮が行われ、元の食品素材と性質が異なるものとなっていることにより、食経験を基に安全性を判断できない場合があります。

このように、素材や食べ方（加工）が異なるために、安全性について一般の食品と同じように考えられない場合があります。

2 「健康食品」の役割は、あくまで食生活における補助的なものです。

食品には、「栄養面での機能」「嗜好面での機能」「健康を維持する生理的な機能」の3つの機能があり¹、これらの活用と調和が健康の維持につながります。このために、「食事バランスガイド」に示されているように、「主食、主菜、副菜を基本とするバランスのよい食事」をとることが重要です。

「健康食品」から一部の栄養成分などを摂取することはできますが、「健康食品」

を摂取することだけで健康になるものではありません。「健康食品」は、食生活で十分に摂取することが難しい栄養成分などを補給する、食生活に対する補助的な役割のものと考えてください。

【食品の機能】 出展：食品機能の系統的解析と展開
一次機能：生命を維持するための栄養面での機能
二次機能：味や香りなど嗜好面での機能
三次機能：身体の機能を調節するための生理的な機能

3 「健康食品」は、病気や体の不調を治すものではありません。

「健康食品」は、食品として、健康の維持に対して一定の役割があると考えられます。しかし、「医薬品」のように病気や身体の不調を治療するものではありません。「健康食品」に過大な期待をしないようにしてください。

「健康食品」を適切に選択し利用するためには

1 「健康食品」を利用する場合には「安全な使い方」をすることが大切です。

「健康食品」を利用した人の一部では、健康に良いことを期待していたにもかかわらず、かえって健康を害した例もあります。

「健康食品」は食品であるため、本来は身体の生理作用に強い影響を及ぼすものではありません。しかし、利用する人の体質や健康状態、摂取する成分の量、医薬品との飲み合わせなど、利用時の様々な条件によっては、体への悪い影響が現れる場合があります。

このため、「健康食品」を利用する際の安全を確保するためには、適切な利用方法が重要です。

2 普段の食生活で、本当に足りない栄養成分があるか、考えてみましょう。

現在、ライフスタイルの多様化によって、「主食、主菜、副菜を基本とするバランスのよい食事」を摂る望ましい食生活を送ることが難しい場合もあると言われていています。

栄養補給を目的に「健康食品」を利用している人は多くいますが、ほとんどの栄養成分における日本人の平均的摂取量は、「健康食品」からの摂取分を除いても、ほぼ必要な量に達していることがわかっています。

栄養成分が不足している可能性のある人の例としては、下表の人があげられます。しかし、運動量など日々の過ごし方により、必要な栄養分量は異なります。「健康食品」を利用する前に、食生活を振り返って自分自身に足りない栄養成分があるか検討してください。その場合に、栄養士等に栄養指導を受けることも有効です。

なお、不足する栄養成分がある場合でも、「健康食品」の利用を検討する前に、まず、食生活の見直しや改善を検討してください。

【食生活の改善や見直しが必要と考えられる人の例】

栄養成分が不足しがちな人	不足する栄養成分
朝食を食べない人	栄養成分全体について、不足しがちになっています。 (「都民の栄養状況」より)
一日2回以上外食をしている人	ビタミンが不足しがちになっています。野菜の摂取不足が原因と推察されます。(「都民の栄養状況」より)
食事量を減らしている人	ダイエット等で食事の量を減らしている場合は、栄養成分が全体的に不足しがちになっています。
食事の内容が偏っている人	好き嫌いが多く、食事の内容が偏っている人は、栄養成分全体の摂取するバランスが悪いと考えられます。
高齢者などで、食べられる食事の量が減ってしまった人	栄養成分が全体的に不足しがちになっていると言われてい
妊娠を計画している女性	葉酸は、胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減と関係があり、妊娠を計画している女性は1日400 μ gの葉酸の摂取が目標となっています。必要な葉酸を摂取するには、食事にかなり工夫が必要です(食事摂取基準)。
女性	女性が平均的に摂取する栄養成分のうち、カルシウム、鉄及び食物繊維は摂取目標量を満たしていない状態が続いています(国民栄養調査)。

3 科学的根拠が不明確な‘健康情報’に惑わされて、過大な期待を抱くことのないようにしましょう。

テレビ、雑誌、インターネットなどでは、食品や食品に含まれる成分に健康に役立つ機能がある旨の情報(‘健康情報’)が様々に取り上げられています。しかし、「試験管内での実験」や「マウスなどの動物を用いた実験」で確認された結果が紹介されている場合もあると考えられ、「人間が摂取した場合」にもあてはめることができる情報ばかりとは限りません。

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養成分は、人の身体における機能について多くのことがわかっていますが、「健康食品」に使われているその他の成分には、現段階では、人の健康に対する機能がはっきりしていないものが多くあります。

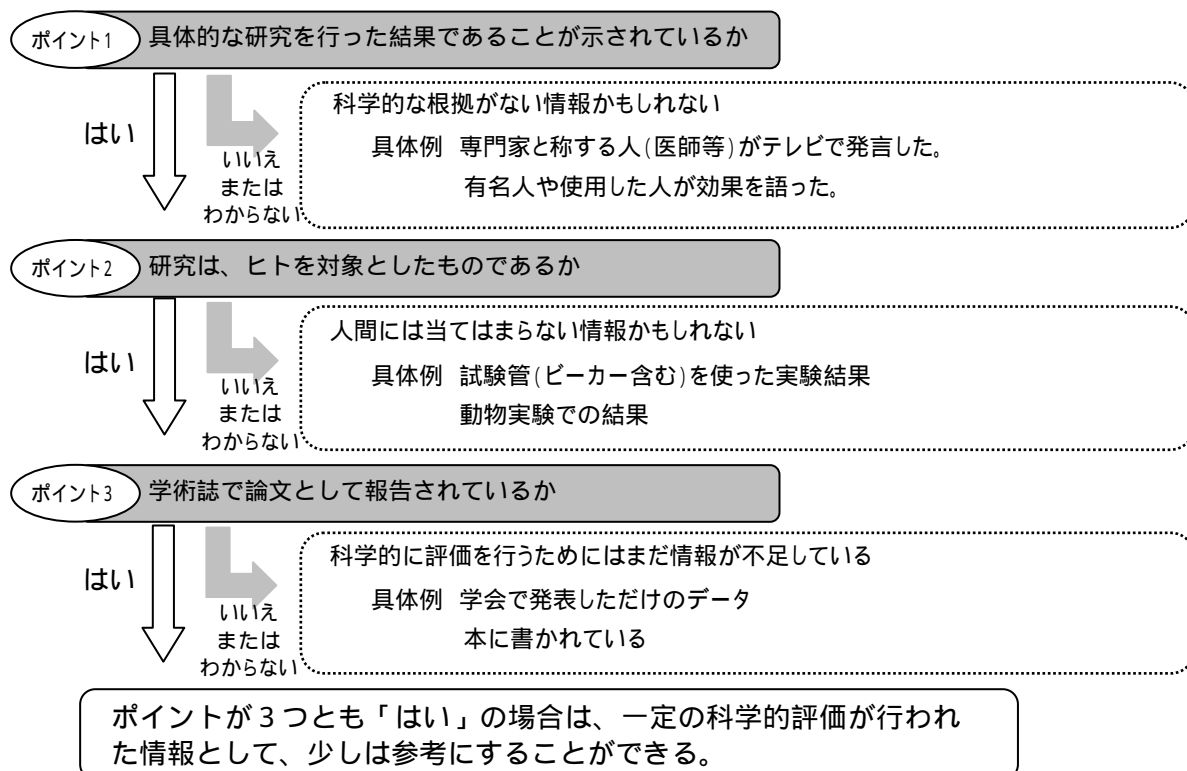
このため、‘健康情報’は、自分でも科学的な信頼性を検討した上で、参考にするかどうか決める必要があります。

例えば、次の3つのポイントについて確認できない‘健康情報’は、科学的な根拠

が少ないものと考えられます。摂取して得られる機能について大きな期待を持たないよう to してください。

なお、保健機能食品に表示が許可されている情報は、これらの3つの点を確認され、さらに複数の科学的根拠があります。

【科学的な信頼性の低い情報を見極めるには】



ただし、一つの研究結果だけでは本当に正しいことかどうか分からない。
また、その成分が入った「健康食品」を摂取した場合に、そのような効果が得られるかどうかは、製品毎に試験を試みなければ分からない。

*「健康・栄養情報の信頼性を評価するフローチャート」(東北大学大学院医学系研究科 坪野義孝監修)をもとに作成

4 製品を選ぶ際には、表示や広告をよく確認しましょう。

「健康食品」には、法令に定められた表示を認識しなければなりません。また、その他にも、製品のラベルや広告には事業者の判断で様々な情報が書かれています。製品を購入する際には、次のような観点から、適切に情報が示されていることを確認してください。

【表示・広告のチェックポイント】

製造者や販売者などの名前や原材料の表示があるか

このような表示を行うことは法令に義務付けられており、食品に対する責任の所在を示す重要な情報です。

表示や広告に、お客様相談窓口などの連絡先が書かれているか

製品に関する苦情や相談の窓口が示されていることは、事業者が食品の品質や安全性について、利用者に対して責任を持った対応をすることを示しています。

栄養成分やその他の含有成分の量などについて表示があるか

カロリー、栄養成分、その他含まれている成分の量などの情報は、自分がどのような成分をどの程度摂取するのかを把握するために重要です。

使用時に必要な情報が提供されているか

「健康食品」を安全に利用するためには、適切な摂取方法や摂取量、使用の際の注意点などを知る必要があります。

安全性や品質について不適切な説明をしていないか

「食品だから安全」という表示や広告が見受けられますが、「食品である」ということだけでは、「健康食品」の安全性を説明する根拠とはなりません。

なお、特定保健用食品は、国が安全性の審査を行い、「トクホマーク」が表示されています。また、厚生労働省が認可した公益法人で、安全性や品質に関する基準を定め、適合している「健康食品」を認証する制度があります。

表示や広告に、科学的な根拠が不明確な情報を使用していないか

「効果のあった人がいる」、「有名人が推奨している」といった広告が見受けられますが、このような説明は、食品の有用性に関する科学的な根拠とは言えません。

5 個人輸入やインターネットオークションを利用する際には、特に情報の確認が必要です。

近年は、個人輸入やインターネットオークションで入手した「健康食品」による健康被害が報告されています。

「健康食品」を個人輸入する場合、利用しても安全かどうかの確認は、基本的に購入者自身の責任で行わなければなりません。また、インターネットオークションは、誰でも簡単に出品ができることもあり、安全性の不明確な製品が流通していた事例もありました。

このため、個人輸入やインターネットオークションで「健康食品」を入手しようとする際には、含まれる成分を問い合わせる等十分に情報を確認し、安全性について疑わしい点があるものを入手しないようにしてください。

6 保健機能食品について理解を深め、表示をよく確認して適切に利用しましょう。

保健機能食品には、国の定めに従って様々な情報が表示されています。表示されている利用目的に合う場合には、保健機能食品を活用することも一つの考え方です。

ただし、機能を活用するためには、保健機能食品の特徴等(下表参照)を把握し、表示をよく見て適切に利用する必要があります。

【保健機能食品の特徴等】

	制度の概要	特徴	利用するうえでの留意事項
栄養機能食品	栄養成分を、適切に補給するための食品 現在、ビタミン12種、ミネラル5種について、含有量の基準と、表示できる機能が決められている	自分が摂取する栄養成分の機能を表示から把握することができる 食事からの摂取量を考慮して栄養成分の配合量が決められているため、摂取する栄養成分の量が調節しやすい	一部の製品で、ビタミンやミネラルと関係のないハーブなどの機能について表示されている場合がある。そうした表示は、科学的に評価された情報ではない可能性があるため、安易に信頼しない

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">特定保健用食品*</p>	<p>主に生活習慣病予備群や、健康に不安がある方が利用対象となっている食品 製品毎に、摂取して得られる機能や安全性について評価され、そのうえで表示内容が決められる</p>	<p>摂取して得られる機能や、利用方法が明確に示されており、目的を確認して安全に利用できる。</p>	<p>実際に得られる効果の程度には個人差があることを十分理解し、過大な期待をしない 「血圧が高めの方に」「血糖値が高めの方に」などの機能表示が認められているが、利用対象者はあくまでも生活習慣病予備群である。治療が必要と診断されている人は、特定保健用食品の利用対象ではない。</p>
---	---	--	--

*特定保健用食品と同じ様な位置づけの食品として「条件付特定保健用食品」がある。平成 17 年 12 月時点では許可された製品がないが、『「特定保健用食品」の許可にあたっての審査で要求している科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認される』として国が許可するものである。

7 特定の成分を過剰に摂取しないように気をつけましょう。

「健康食品」には、抽出や濃縮などの加工により特定の成分を多量に含有するものがあり、過剰に摂取すると健康に悪影響を及ぼすことが心配されます。商品に表示されている摂取目安量の範囲で利用してください。

また、複数の「健康食品」を利用する場合には、同じ成分を重複して摂取して結果として過剰摂取にならないように、それぞれの製品の含有成分を確認してください。

医療機関への相談

1 体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診してください。

「健康食品」の利用者の一部において、「下痢をした」、「湿疹が出た」、「肝機能が低下した」等の体の不調が報告された例もあります。「健康食品」を利用していて体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて、医療機関を受診しましょう。

また、体調不良と「健康食品」との関連が疑われる場合には、医師と相談のうえ、保健所などの行政機関にご連絡ください。

2 治療を受けている人が「健康食品」を利用する場合には、医師や薬剤師などに相談してください。

現在、薬を飲んでいる人や入院して治療を受けている人が「健康食品」を利用する際には、次のことを守ってください。

「健康食品」を利用していることや利用を検討していることについて、必ず医師や薬剤師などに伝えましょう

「健康食品」の一部では、以下に示すように、病気を悪化させたり治療に悪影響を及ぼしたりする場合のあることが報告されています。「健康食品」を利用する際には、医師や薬剤師などに利用状況を伝え、助言を受けてください。

その際、利用している「健康食品」の種類、利用期間、摂取量などを明確に伝えてください。

<病気や治療に対する影響（例）>

「健康食品」に含まれる成分が、透析や化学療法の妨げとなったり、医薬品の効果に影響を与えたりすることがあります。

病気のために肝機能や免疫機能などが低下しているときには、「健康食品」が体への負担となる場合があります。

栄養成分やカロリーの摂取量が制限されている場合には、「健康食品」から摂取する量にも注意が必要となります。

現在の治療を中断しないようにしましょう

「健康食品」は、病気や体の不調を治すものではありません。「健康食品」の効果を過度に期待して、自分の判断で治療を中断することのないようにしてください。