

「健康食品」に関する都民へのメッセージ（案）

<このメッセージ（案）について>

このメッセージ（案）は、都民が「健康食品」に関してより理解を深め、自ら安全に利用するための選択を行うことができるようになることを目指して、都民に伝えるべき事項のエッセンスを、専門委員会で整理・検討中のものである。

そのため、既に他で定義されていてその引用が可能な言葉や概念については、このメッセージにおいては詳しい説明を省略した。

【 全 体 構 成 】

1 「健康食品」を理解しましょう

(1) 食品と健康づくり(食品の役割)

健康は、よい生活習慣のバランスのうえに成り立ちます
「健全な食生活」とは、栄養をとることだけではありません
「健康食品」は、「食品だから安全」とは限りません

(2) 「健康食品」の役割

「健康食品」だけでは、健康を得ることはできません

(3) 「健康食品」の安全性

「健康食品」は、「食品だから安全」とは限りません
「健康食品」の生理作用は、身体に都合のいいものばかりとは限りません
「安全性」は「安全な使い方」で確保しなければなりません

2 「健康食品」を上手に利用しましょう

(1) ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養成分

本当に自分に足りない栄養成分があるか考えてから、利用を検討しましょう

【資料No.1】栄養成分が足りない可能性のある人

過剰摂取に気をつけましょう
機能を確認して利用しましょう

(2) 非栄養成分・素材

安全性のレベルを認識しましょう

【資料No.2】「健康食品」の安全性の目安

機能情報の信頼性を評価しましょう

【資料No.3】機能表示の信頼性とその根拠情報との関係

(3) 保健機能食品の活用

【資料No.4】保健機能食品の特徴

3 「健康食品」を安全に使うために

安全に利用できる製品を選択しましょう

【資料No.5】製品選択のチェックポイント

おかしいな、と思ったら、すぐに利用をやめ、医療機関にかかりましょう

現在、治療を受けている方は、健康な方より悪影響を受けやすい要因を多く持っています

【資料No.6】治療を受けている人に守って欲しい利用ルール

1 「健康食品」を理解しましょう

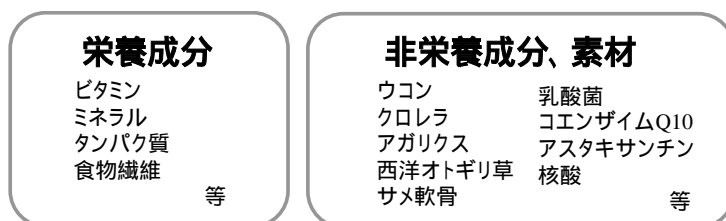
(1) 食品と健康づくり (食品の役割)	<p>健康は、よい生活習慣のバランスのうえに成り立ちます</p>
	<p>心身共に健康であるためには、「健全な食生活、適度な運動、適度な休養」¹⁾のバランスがとれた生活習慣が大切です。</p>
(2) 「健康食品」 の役割	<p>「健全な食生活」とは、栄養をとることではありません</p>
	<p>食品には、次の3つの機能があるとされています。²⁾</p> <ul style="list-style-type: none"> 一次機能：生命を維持するための栄養面での機能 二次機能：味やにおいなど嗜好面での機能 三次機能：生体機能を調節するための生理的な機能 <p>主食、主菜、副菜を基本としたバランスのよい食事³⁾を摂ること（一次機能と三次機能）だけでなく、味やにおいを感じ（二次機能）食事の時間を楽しむことも大切です。</p> <p>「健康食品」から必要な栄養を摂ることは理論的には可能かもしれませんが、それだけでは健全な食生活を実践していることにはなりません。</p>
(3) 「健康食品」 の安全性	<p>「健康食品」だけでは、健康を得ることはできません</p>
	<p>「健康食品」は、「健康の保持、増進に役立つ」ものとして、食品の一次機能や三次機能を積極的に活用しようとしている食品です。</p> <p>身体に入る以上は、何らかの生理作用があると考えるのが自然ですが、その機能が発揮される範囲は、あくまで「健康づくりの補助」です。「健康食品」に過大な期待を抱くことは、かえってその活用を妨げることとなります。病気や身体の不調を「健康食品」で治すことはできません。</p>
(3) 「健康食品」 の安全性	<p>「健康食品」は、「食品だから安全」とは限りません</p>
	<p>一般に私達は、食経験の積み重ねによって食品の安全な食べ方を習得しており、それが「食品だから安全」という認識につながっています。</p> <p>「健康食品」の中には、なじみのない動植物や鉱物などの食経験の浅いまたはないものや、抽出や濃縮により元の素材の食経験が当てはまらなくなってしまうものが使われている場合があります。それらには、「食品だから安全」という考え方は当てはまりません。</p>

	<p>「健康食品」の生理作用は、身体に都合のいいものばかりとは限りません</p>
	<p>「健康食品」にも何らかの生理作用があります。しかし、医薬品に効果と副作用があるのと同様に、「健康食品」の生理作用も、よい方向ばかりでなく、悪い方向に働く可能性もあります。</p> <p>医薬品は、有害作用が把握されていて、それをなるべく避けるための使い方が検討されていますが、「健康食品」は、そのような管理がされていないものが多く、わかっていない有害性があるかもしれません。</p>
	<p>「安全性」は「安全な使い方」で確保しなければなりません</p>
	<p>身体への悪影響には、摂取する量、飲み合せ、健康状態、アレルギーなど、いろいろな要因が関わっています。これらの要因による影響は、製品の安全管理だけでは完全に防ぐことができません。「健康食品」は、安全性に曖昧な点が多いため、特に「安全な使い方」を考えなければなりません。</p>

- 1 健康日本21（厚生労働省）
- 2 食品機能の系統的解析と展開（旧文部省特定研究）
- 3 フードガイド（厚生労働省、農林水産省検討中）

2 「健康食品」を上手に利用しましょう

「健康食品」の成分は、「栄養成分」と「非栄養成分、素材」の2つにわけて考えることができます。「栄養成分」は、安全性や機能（必要性）がはっきりしていますが、それ以外の「非栄養成分、素材」の性質は千差万別です。特徴を理解して利用方法を考えてください。



ここでは、食事摂取基準が定められているものを栄養成分として説明します。

(1) ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養成分	<p>ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養成分は、日常の身体活動を維持するために必須の成分で、それぞれが果たす機能や、身体に対する安全性についても多くのことがわかっています。現在、そして将来にわたる健康のために、どのぐらいの量を摂取すればよいのかということも、年齢・性別・毎日の活動量によって、目安にできる量が示されています⁴⁾。</p>
	<p>本当に自分に足りない栄養成分があるか考えてから、利用を検討しましょう</p> <p>現在の日本の食文化や食料事情を考えると、「健康食品」に頼らなくても、バランスのよい食事で十分な栄養成分を摂ることができます。カルシウムと鉄については不足しがちになっていますが、摂取する食品に気をつけることによって改善することは可能です。</p> <p>まず、自分の食生活を見直して改善することを優先し、その上でどうしても補えない分だけ、「健康食品」の利用を検討するようにしましょう。</p> <p style="text-align: right;">資料 No. 1</p>
	<p>過剰摂取に気をつけましょう</p> <p>栄養成分は、多くとればよいというものではなく、過剰摂取は健康に悪影響を及ぼします。「健康食品」は多量に特定の栄養成分を含有しているものが多いため、日常の食事よりも過剰摂取を招きやすいので注意が必要です。</p> <p>栄養成分は食事にも含まれています。食事からの摂取量と「健康食品」からの摂取量の合計が適量になるように、「健康食品」からの摂取量を調整しましょう。そのときには、栄養成分表示が参考になります。</p>

	<p>機能をj確認して利用しましょう</p> <p>栄養成分の機能と言われている情報には、医学的、栄養学的に明らかなものとそうでないものがあります。</p> <p>ガンなどの病気の予防に役立つという情報については、根拠が曖昧な情報が多くあります。</p>
<p>(2) 非栄養成分 素材</p>	<p>非栄養成分・素材には、健康に役立つことがわかっているものもありますが、機能について科学的な根拠が不明確なものが多くあります。そのため、安全な利用のためには、使う側でもいろいろな要素を確認しながら利用しなければなりません。</p>
	<p>安全性のレベルを認識しましょう</p> <p>非栄養成分・素材には、食品としての摂取経験が少ないものなど、安全性がよくわかっていないものもあります。実際に、これまでも予期せぬ健康被害が発生しています。</p> <p>「健康食品」には健康被害のリスクがある可能性を認識し、リスクに応じた注意を払って利用してください。</p> <p style="text-align: right;">資料 No. 2</p>
	<p>機能情報の信頼性を評価しましょう</p> <p>非栄養成分・素材の機能についてもいろいろな研究が行われています。しかし、機能や活用方法がはっきりしているものはごくわずかしかありません。インターネットやテレビ、雑誌などで有益な機能に関する情報があふれていますが、残念ながら、根拠に乏しいものが多いのが現状です。「健康食品」の機能は、あくまでも健康づくりのための補助的なものと考え、期待しすぎないでください。</p> <p>どのくらい期待することができるかは、製品に対して客観的な立場で作成されている情報源を自分で確認することなどにより、目安をつけてください。</p> <p style="text-align: right;">資料 No. 3</p>
<p>(3) 保健機能食品の活用</p>	<p>「健康食品」の中には、「保健機能食品」という法律で定義された製品群があります。保健機能食品は、科学的な情報に基づいて食品の選択ができるように、決まりに従って機能が表示されています。</p> <p>保健機能食品の内容を理解して活用することで、食品の機能を生活に取り入れやすくなります。</p> <p style="text-align: right;">資料 No. 4</p>

3 「健康食品」を安全に使うために

安全に利用できる製品を選択しましょう

「健康食品」の事業者（製造・輸入・加工・販売者）は、食品衛生法により、安全な製品を供給することが義務付けられています。また、製品の機能に関しても、実際の機能より誇大な内容や医薬品と紛らわしい内容を表示、広告することが様々な法律で禁止されており、これを守ることは事業者の責務です。

「健康食品」は、現状では、製品を見ただけで安全性などを判断することが難しいものです。

しかし、買う前に確認することができる情報（表示、広告など）には、これらの責務に対する企業側の姿勢が現れます。安全な利用の観点から必要なポイントを確認して購入しましょう。

資料 No. 5

おかしいな、と思ったら、すぐに利用をやめ、医療機関にかかりましょう

「健康食品」を利用して、体調がおかしいと感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診しましょう。これまでも、「健康食品」と関連がありそうな身体の不調が報告されています。

医師には、使っている「健康食品」をすべて伝えてください。健康食品との関連性が否定できない場合には、医師とも相談して保健所などの行政機関にご連絡ください。すぐに健康食品との関連がわかることは少ないですが、健康被害のリスクがあるかも知れないという情報は、被害の発生を未然に防ぐためにとっても重要です。

現在、治療を受けている方は、健康な方より悪影響を受けやすい要因を多く持っています。

現在、薬を飲んでいる方、入院して治療を受けている方は、健康な方よりも「健康食品」による悪影響を受ける要因を多く持っています。悪影響を防ぐために、「健康食品」を利用する際には、一定のルールを守ってください。

資料 No. 6

アドバイザースタッフを活用しましょう

「健康食品」について、正しい情報を提供したり、気軽に相談できる対象となれるように「アドバイザースタッフ」の養成が進んでいます。

【資料 No.1】 栄養成分が足りない可能性のある人

< 食事だけでは栄養が不足しがちな食習慣の人 >

食習慣が次のような人は、栄養成分が不足している可能性があります。充足状況を確認し、改善したい場合は保健所などで栄養相談を受けてみましょう。

1	朝食を欠食している人	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)
2	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。野菜の不足が原因と予想されます。(「都民の栄養状況」より)
3	高齢者などで、食べられる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ます。
4	食事量を減らしている人 (ダイエットをしている人)	栄養成分が全体的に不足しがちになっています。ダイエットを考えている場合には、専門家に相談してください。
5	食事の内容が偏っている人	栄養成分全体の摂取量のバランスが悪いと考えられます。

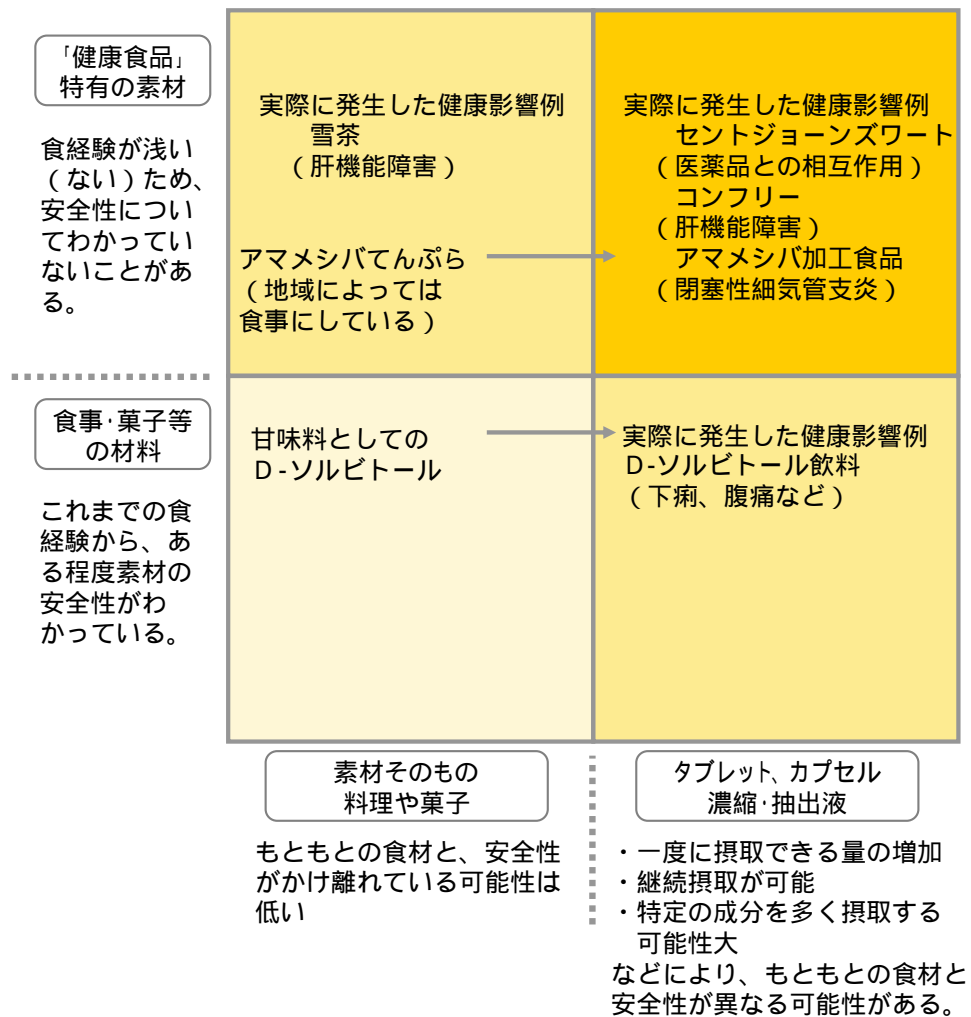
< 栄養成分を意識して多く摂った方がいい人 >

1	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ます。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。これは、食事にかなり工夫をしないと摂取することが難しい量です。食事からの葉酸の吸収効率は明確でないため、足りない場合は、栄養機能食品を利用することも検討してください(食事摂取基準)。
2	妊娠している人	栄養成分全体の目標摂取量が増えており、特に鉄が不足しがちになります。かかりつけの産婦人科医や保健センターで、必要な栄養成分の摂取方法についてアドバイスを受けてください。
3	女性	<p><カルシウム></p> <p>カルシウムは、将来の骨粗鬆症のリスク低減と関係があります。現在、若い女性の平均摂取量は、目標量を満たしていない状況が続いています。</p> <p><鉄・食物繊維></p> <p>鉄や食物繊維の平均摂取量が、目標量を満たしていない状況です。</p> <p>これらの成分が足りてない場合には、栄養機能食品を利用することを検討してもいいでしょう。</p>

【資料 No.2】 「健康食品」の安全性の目安

「健康食品」の安全性は食事で摂取する一般の食品の安全性と必ずしも同じではありません。「健康食品」を使って健康に悪影響が起きる場合には、医薬品との飲み合せや自分の健康状態、アレルギーの有無などいろいろな要素が関係しますが、「健康食品」そのものにも、一般の食品より被害につながる要素が多く含まれていることがあります。

「健康食品」の材料となっている素材の食経験と、もともとの食材からの加工の度合いによっても、リスクの可能性が異なります。下の図は、食経験を縦軸に、加工の度合いを横軸にとつて、食品のリスクの可能性を4つに分類したものです。アマメシバのように、食事で普通の量を摂った場合には健康に悪影響がなくても、「健康食品」に加工したものを摂取したことで被害が発生した例もあります。



素材の食経験と、加工の度合いは食品の表示などから情報を得ることができます。自分の利用している健康食品がどこにあてはまるか目安をつけ、下のようにリスクの可能性に応じた注意を払って利用してください。

注意度 小

既にわかっているリスク（食べ合わせやアレルギーによる問題）に注意する。

注意度 中

特定の成分を多量に摂取することや、加工に起因する品質の変化等により、悪影響がでる可能性があるため、念のために「健康食品」を利用していることを気にとめておく。

これまでに知られていない毒性等が現れる可能性があるため、「健康食品」を利用していることを気にとめておく。

注意度 大

と の要素が複合しており、リスクが潜在している可能性がある群
製品の選択時には販売者等の安全性の確認状況を確認したり、利用時には体調の変化に注意することが必要
「海外では医薬品」とのうたい文句の製品もあるが、医薬品のような安全管理が行われてるとは限らないので注意が必要

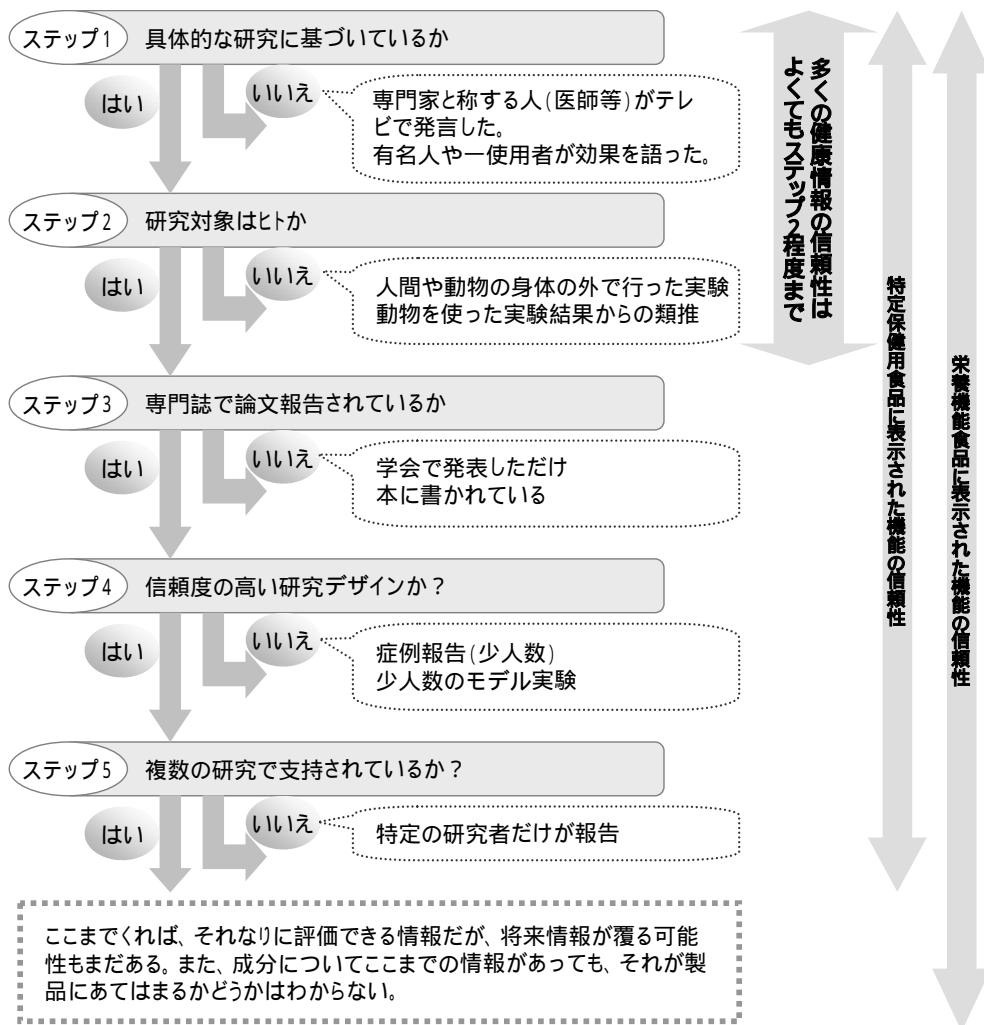
「健康食品」と称して医薬品成分を含むものが度々発見されており、これは、健康被害につながる最も大きな要因（リスク）です。危険な「健康食品」を避けるために、「製品選択のチェックポイント」を参考にしてください。

【資料 No.3】 機能表示の信頼性とその根拠情報との関係

利用する「健康食品」について得た健康情報の信頼性がどの程度であるか知りたい場合には、次のような、フローチャートにあてはめてみてください。このフローチャートにより、有用性に関する健康情報の信頼性に目安をつけることができます。

例えば、情報の内容が「専門家の発言」や「他の消費者の体験談」である場合、その情報の中で言われている食品などの有用性は、現段階では信頼性が低いものです。

多くの人に有用であると言えるまでには、ステップ6よりもさらに多くの根拠が必要です。



「食べ物とがん予防」坪野吉孝著 を参考に作成

【資料 No.4】 保健機能食品の特徴

	食品の概要	利用するメリット	注意しなければいけないこと
栄養機能食品	<p>栄養成分を、適切に補給するための食品。</p> <p>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。</p>	<p>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おり、摂取したい栄養成分の量の調節が行いやすい。</p> <p>自分が摂取する栄養成分の機能を理解して利用できる。</p>	<p>栄養機能食品制度は、製品の安全性や機能のすべてを保証するものではない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養機能食品には、制度の主旨にそぐわない、非栄養成分、素材を多く含む製品がある。栄養成分の摂取を目的とする場合は、非栄養成分、素材が入っていないものを選択する。 ・ ビタミン、ミネラル以外の成分の機能は、この制度で認められたものではない。
特定保健用食品	<p>主に生活習慣病予備軍や、病気ではないものの健康に不安がある方が使用対象となっている食品。</p> <p>製品毎に機能と安全性の評価が行われ、機能等の表示がされている。</p> <p>「条件付」と表示されているものは、効果の根拠が少し低い。</p>	<p>食品の機能が製品毎の評価に基づいて表示されており、機能を理解して利用できる。</p> <p>製品毎に安全性が評価されており、安全性に不確かな要素が少ない。</p>	<p>効果を過大に捉えない</p> <p>製品毎に機能が評価されているが、得られる効果には個人差がある。</p> <p>治療をするための食品ではない</p> <p>「血圧が高めの方に」「血糖値が高めの方に」などの特定の機能表示が認められているが、これらは、治療に用いることが可能ということを示したものではない。医薬品などによる治療が必要な方は、特定保健用食品の利用対象ではない。</p>

【資料 No.5】 製品選択のチェックポイント

< こういう製品を選びましょう >

広告や表示に、困ったときや疑問があるときの連絡先が書かれている。

販売後にフォローできることが示されている製品を選びましょう。

広告や表示に、摂取目安量や使用上の注意が書かれている。

安全に利用するために必要なこれらの情報が、わかるものを選びましょう。

栄養成分に関する表示がある。

カロリーや栄養成分の量をコントロールするために必要な情報が、わかるものを選びましょう。

安全性や品質が管理されていることがわかるものを活用しましょう。

例えば、保健機能食品など法律に基づく制度や業界団体の設けた基準に添って作られたものは、それぞれのきまりに従った品質管理が行われています。

< こういう製品はやめましょう >

表示から、製造または販売している会社の名前や所在がわからない。

製品の表示に、製造者等の氏名と住所を記載することは、法律で義務付けられています。最低限の決まりさえ守られていない製品は、安全への配慮も欠けると予想されます。

広告や表示で、体験談や、医師などのコメントばかりが強調されている。

‘効果のあった人がいる’お医者さんが推奨している’ということだけで、「健康食品」の効果を実証することはできません。むしろ、これらの情報は、効果の科学的根拠としては最も乏しい情報に分類されます。

広告や表示で、理由もなく安全性が強調されている。

「食品だから安全」という主旨の説明は、「健康食品」に関しては責任のある説明とはいえません。また、安全性とはどのようなことを言うのか理解していれば、安易に安全性を強調することはありません。

【資料 No.6】 治療を受けている人に守って欲しい利用ルール

身体への悪影響を防ぐために、必ず次のことを守って、「健康食品」を利用してください。

「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を、必ず医師・薬剤師などに伝えましょう。

「健康食品」が、病気や治療に思わぬ影響を及ぼすことがあります。

医師や薬剤師が利用状況を把握していることによって、問題を避けることができるので、必ず相談してください。相談の際には、できるだけ多くの情報が伝わるよう、利用中の製品を見せてください。

< 次のような影響が心配されます >

「健康食品」が治療の効果に影響を及ぼすことがあります。

透析や化学療法を行う場合には、健康食品が治療の妨げになることがあります。

医薬品の中には、健康食品中の成分により、効果が変わるものがあります。

身体の機能が落ちていることにより、普段なら問題とならないようなものによって、身体がダメージを受ける可能性があります。

病気の種類や治療の内容によっては、必要な栄養成分の量が、普通より多くなったり、制限されたりすることがあります。また、カロリーが制限される病気の場合には、決められたカロリーの中に「健康食品」のものも含めて管理する必要があります。

利用している「健康食品」の種類や利用期間をはっきり把握しておきましょう。利用状況がはっきりしていると、相談に対してより多くの情報を伝えることができます。

現在の治療を、中断しないようにしましょう。

病気の治療への効果はっきりしている「健康食品」はありません。自己判断で治療を中断し、「健康食品」に頼ることのないようにしてください。