

「健康食品」を安全に利用するためのポイント

「健康食品」の安全性は、事業者が責任を持って確保しなければならないものです。しかし、「健康食品」に対して病気や体の不調等を治すことを期待するなど不適切な利用が、健康被害につながることもあります。このため、利用者の側でも、「健康食品」の安全な利用を心がけることが重要です。

評価委員会では、「健康食品」を安全に利用することについて、利用者に具体的に理解してもらうことを目的に、このポイントを作成しました。

「健康食品」について理解を深める

- 1 「健康食品」は、素材の種類や食べ方(加工)が一般の食品と異なるため、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」は、あくまで食生活における補助的なものと考えてください。
- 3 「健康食品」は、病気や体の不調を治すことを期待して利用する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」を利用する前に、普段の食事以外の方法で補給する必要のある栄養成分があるかを考えてみてください。
- 2 健康に役立つ食品機能を紹介する「健康情報」は、そのまま受け入れるのではなく、科学的な視点で判断してください。
- 3 製品を選ぶ際には、表示や広告をよく確認してください。
- 4 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、製品に関する情報の確認をしてください。
- 5 「健康食品」を利用する場合には、保健機能食品の制度も参考にしてください。
- 6 特定の成分を過剰に摂取しないように気をつけてください。
- 7 「健康食品」の利用期間や利用した量などについて記録をとってください。

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。
- 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」について理解を深める

「健康食品」は、一般に「健康の保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」は、法律に制度が定められている「保健機能食品」(栄養機能食品、特定保健用食品)とそれ以外の「いわゆる健康食品」にわけて考えられています。

「保健機能食品」は、食品の機能等に関する情報提供が認められていますが、「いわゆる健康食品」に関して具体的な効果等を表示・広告することはできません。

1 「健康食品」は、素材の種類や食べ方(加工)が一般の食品と異なるため、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。

「健康食品」と一般の食品は、法令上は明確に区別されていませんが、安全性に関しては、一般の食品と「健康食品」を同じように考えられない場合があります。

一般に食品は、多くの人々が長い間食べてきた経験(食経験)により、ジャガイモは芽を除いて食べる、ワラビは灰汁抜きをする、などの安全な食べ方を培っています。

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ことがあり、安全性に関して食経験を参考にすることができない場合があります。また、錠剤やカプセルなどに加工する際に行われる濃縮や抽出で、成分の含有割合等が変化することにより、もとの食材の食経験を参考にすることができない場合もあります。

2 「健康食品」は、あくまで食生活における補助的に利用するものと考えてください。

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、これらのすべてが健康を維持するために大切なものです。つまり、単に栄養を摂るということだけでなく、味や香りを楽しみ、食べることを楽し

むことができることを含めて、健全な食生活と考えられています。

また、ある特定の成分だけを取り出して摂取するだけでは、健康を保つことはできません。健康の保持増進のためには、「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。これには「食事バランスガイド²」が参考になります。

「健康食品」は、健全な食生活を心がけたうえで、それでも十分に摂取することが難しい栄養成分がある場合にそれを補給するために、食生活において補助的に利用するものと考えべきです。

¹【食品の機能】 出展：食品機能の系統的解析と展開（文部省特定研究）

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

²【食事バランスガイド】（厚生労働省、農林水産省）

望ましい食生活を具体的に実現することができるように、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したもの

ホームページ：<http://www.j-balanceguide.com/>

3 「健康食品」は、病気や体の不調を治すことを期待して利用するものではありません。

「健康食品」には、食品として、健康の維持に対して一定の働きを果たすものもあると考えられます。しかし、「医薬品」のように病気や体の不調を治療するものではありません。「健康食品」の有用性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

「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」はあくまで食品の一つであり、医薬品のように身体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」を利用する場合には、安全面について様々な点に配慮する必要があります。

1 「健康食品」を利用する前に、普段の食事以外の方法で補給する必要のある栄養成分があるかを考えてみてください。

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、「健康食品」を摂取しなくても、通常の食事から身体に必要な栄養成分を摂取することが可能です。

栄養成分は必ずしも多くとればよいというものではないため、安易に「健康食品」を利用してもメリットにならないこともあります。「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。

表1に例示する人は、栄養成分が不足している可能性があります。個人に必要な栄養分量は異なるため、保健センター等で栄養指導を受けることが有効です。

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

表1 【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	栄養成分全体が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、栄養成分の摂取量も全体的に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考えられます。
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、食事により工夫が必要です(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)。

2 健康に役立つ食品機能を紹介する「健康情報」は、そのまま受け入れるのではなく、科学的な視点で判断してください。

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養成分は、人の身体における生理作用について多くのことがわかっていますが、「健康食品」に使われているこのほかの元素や動植物由来の成分には、現時点では、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。

そうした中で、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とする情報(以後「健康情報」)が様々に取り上げられています。こうした健康情報は、「試験管内での実験」や「マウスなどの動物を用いた実験」で確認された結果をもとにしている場合がありますが、食品の有用性を評価する場合には、こうした実験結果を「ヒトが摂取した場合」に直接当てはめることはできません。

このため健康情報は、科学的な信頼性のある情報であるかどうか、批判的な目を持

って見る必要があります。

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、科学的な根拠に乏しく、信頼性に足るものとは言えません。

なお、保健機能食品に表示されている情報は、これらの3つのポイントを満たす科学的根拠が確認できているものです。

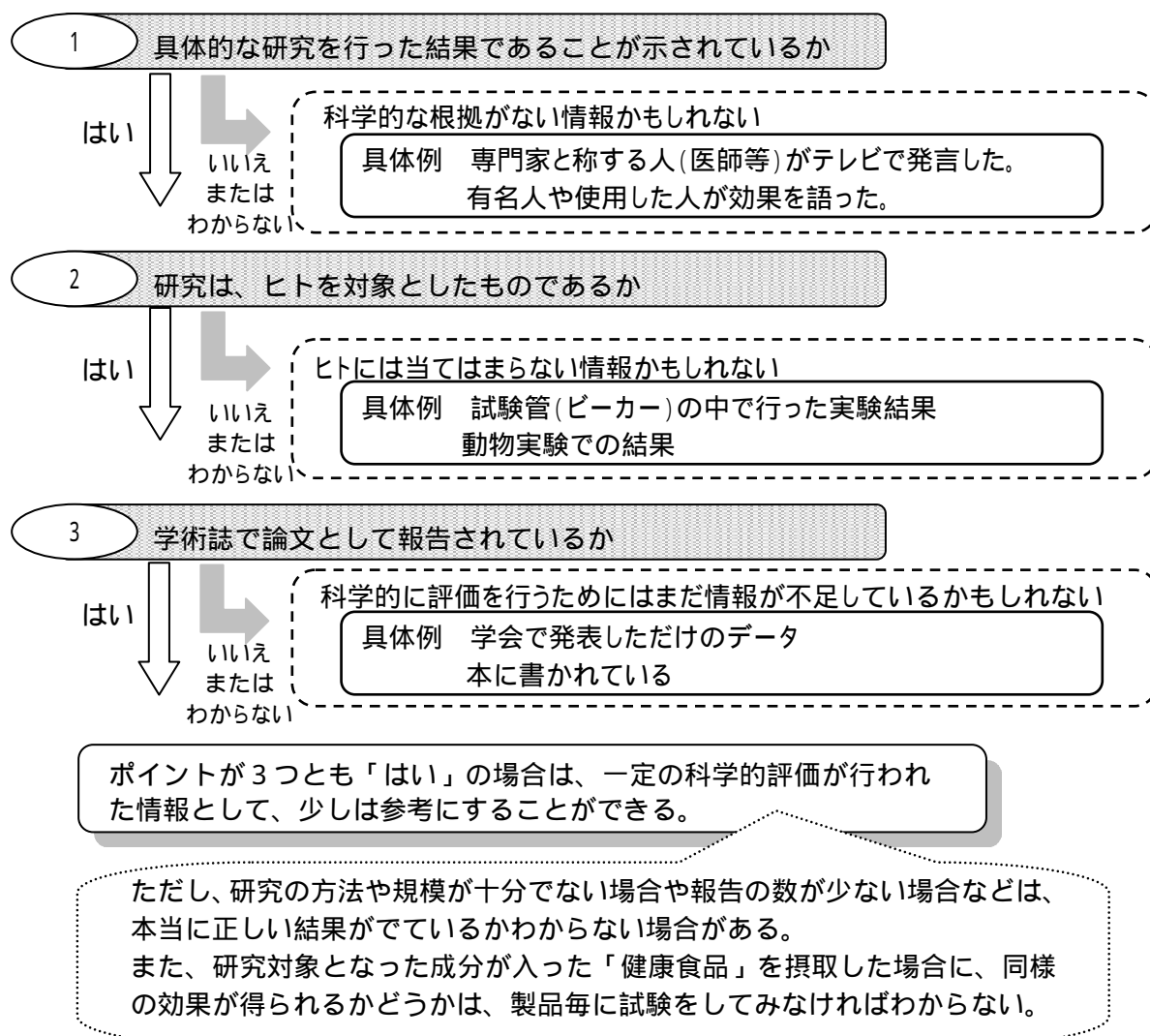


図1 科学的な信頼性の低い情報を見極めるには

「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 坪野吉孝監修)を参考に作成

3 製品を選ぶ際には、表示や広告をよく確認してください。

「健康食品」には、法令に定められた表示が行われていなければなりません。また、そのほかにも、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、情報が適切に示されているか否か確認してください。

【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

これらは製品に表示することが法令に義務付けられているもので、食品に対する責任の所在や製品の特徴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て対応することを示すものです。

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

エネルギー、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。

利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、使用する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。

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。

4 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、製品に関する情報の確認をしてください。

最近、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が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、誰でも簡単に出品でき、安全性に問題のある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」を購入しようとする際には、含まれる成分を問い合わせるなどの十分な情報収集を行い、情報が確認できない場合や安全性について疑わしい点がある場合には、購入を見合わせる必要があります。

5 「健康食品」を利用する場合には、保健機能食品の制度も参考にしてください。

保健機能食品には、国の定めに従って、機能や安全性に関する様々な情報が表示されています。保健機能食品の制度は、「健康食品」を選択・利用するうえで参考にできるものなので、表2で特徴を紹介します。

表2 保健機能食品に関する制度と特徴

	制度の概要	特徴
栄養機能食品	規格基準を満たしていれば国への届出や審査は不要である。 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、表示事項が決められている	栄養成分を、適切に補給するための食品 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 1日に必要な栄養成分の摂取量を考慮して配合量の基準が決められているため、過剰摂取の心配が少ない
* 特定保健用食品	製品毎に、国が有効性と安全性を評価し、そのうえで、期待できる機能等の表示が認められる	主に生活習慣病予備群や、健康に不安がある人が利用対象となっている 摂取により期待できる効果、適切な摂取量、過剰摂取による影響等が、製品情報として表示されている

*特定保健用食品と同じ様な位置づけの食品として「条件付き特定保健用食品」がある。『「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。平成18年3月時点では、許可を受けた「条件付き特定保健用食品」はない。

このように、保健機能食品には、機能や情報の面で利点があります。しかし、その利点を生かすためには、そのほかの「いわゆる健康食品」と同じように、過剰摂取に注意する必要があるほか、次の点に注意して適切に利用してください。

【栄養機能食品】

表示されている栄養成分の補給・補完を目的に利用することが原則

栄養成分と関係のない機能等を表示することは禁止されているが、中には不適切な表示を行っているものもある。そうした表示内容は、科学的な信頼性が乏しい場合もあるため、安易に信用しないよう注意する必要がある。

【特定保健用食品】

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。

利用対象者は、あくまでも健康が気になり始めた生活習慣病予備群であり、治療が必要と診断されている人は利用対象者ではない。

6 特定の成分を過剰に摂取しないように気をつけてください。

「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可能性があります。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しまうことによる過剰摂取を招かないように、それぞれの製品の含有成分を確認してください。

7 「健康食品」の利用期間や利用した量などについて記録をとってください。

適切に「健康食品」を利用するためには、製品の表示に関心を持ち、何をどれだけ摂取しているか、自分自身で把握することが大切です。

「健康食品」を利用して、身体に不調を感じたとしても、多くの情報がなければ「健康食品」との関連を証明することは難しいのが実情です。そのため、何を、いつから、どのくらい利用しているかなどを相談の際に伝えることがとても重要です。

特に、複数の「健康食品」を利用している人、医療機関において治療を受けている人は、日ごろから、「健康食品」の利用状況について記録しておいてください。

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。

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も連絡してください。

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。

現在、薬を飲んでいる人や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」の利用状況について、必ず医師や薬剤師などに伝える

「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。

栄養成分やエネルギ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

「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」の有効性を過度に期待して、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。