


健康食品による健康被害を防止するために

佐賀県健康福祉部 健康増進課、生活衛生課、薬務課



保健機能食品				いわゆる健康食品
特定保健用食品 (トクホ)	機能性表示食品	栄養機能食品		
手続き	表示内容の効果や安全性についての国の審査、許可が必要	販売前に安全性や機能性の根拠になる情報の国への届出が必要	国への届出は不要	法律に定められたものではないため届出等の手続きは不要
機能性の表示	機能性の表示ができる			機能性の表示はできない
	健康の維持、増進に役立つまたは適する表示(病気のリスクを低減する旨の表示を含む)	健康の維持、増進に役立つまたは適する表示(病気のリスクを低減する表示はできない)	ビタミン、ミネラル、脂肪酸の栄養成分の機能の表示 (成分ごとに表示内容が決まっている)	消費者に機能性を想像させるようなあいまいな表現が多い
表示例	糖の吸収を穏やかにします  このマークが目印	○成分が含まれ、△の機能があることが報告されています	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です	・アクティブな毎日過ごすために ・朝からすっきり!

テレビや雑誌、新聞、インターネットでは健康食品に関する情報があふれています。「健康食品」とはどのようなものでしょうか。また、その「健康食品」はあなたにとって本当に必要なものでしょうか。

健康食品は「特定の機能性の表示などができるもの（保健機能食品）」と「機能性の表示が認められていないもの（いわゆる健康食品）」の大きくふたつに分けられます。保健機能食品は食品表示法や健康増進法により表示内容が定められています。

なお、健康食品は、あくまで食生活の補助的な食品です。日頃の食生活の中で不足しがちな成分を補うことが目的です。健康のために摂取している健康食品が原因で体調を崩す事例も報告されており、健康食品の選び方、摂り方には注意が必要です。

● 機能性表示食品 ●

平成27年4月に施行された食品表示法で新たに始まった制度です。販売前に安全性や機能性の根拠に関する情報が消費者庁長官に届けられたもので、消費者庁長官の許可を得た食品ではありません。平成28年8月25日現在403品目の食品が届けられ、消費者庁のホームページに公開されています。医薬品ではなく、疾病の治療、予防を目的としたものではありません。

商品には機能性の内容だけでなく1日当たりの目安量、摂取する際の注意事項などが表示されています。機能性だけでなく、注意事項をよく確認しましょう。

なお、機能性表示食品をたくさん摂取すれば多くの効果が期待できるというものではありません。体調に異変を感じたときは速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

● いわゆる健康食品 ●

法律上の明確な規定はなく、ふつうの食品よりも健康によいと称して売られている食品のことをいいます。「健康食品」「健康補助食品」「栄養補助食品」「栄養調整食品」「サプリメント」といった様々な名前の付いた食品が販売されています。

選ぶ時には「どのような成分がどれくらい含まれているか」を確認しましょう。また、機能性の表示ができないため、消費者に効果を期待させるようなあいまいな表現を使用しているものが多くみられます。表示以上の効果を期待しないよう、注意が必要です。

⚠ 表示や広告に惑わされない ⚠

「もっともらしい体験談に気をつけましょう！」

体験談は、単にそういう人もいたということに過ぎず、全ての人に同様な効果が得られるということはありません。

「もっともらしい試験結果にも気をつけましょう！」

マウスなどの動物実験によって何らかの効果が期待できたとしても、ヒトに同様の効果が期待できるとは限りません。



健康食品を利用していらっしゃる方、 これから利用しようと考えていらっしゃる方

治療中の方が健康食品を利用する場合は、必ずかかりつけの医師や薬剤師、栄養管理士などに相談してください。また、健康食品を利用するからと言って自分の判断で治療を中断してはいけません。

服薬中の方

薬によっては、健康食品に含まれる成分との相互作用によって効果が強まったり、弱まったりすることがあり、治療の妨げになります。

【代表的な相互作用】

- ・ビタミンKを多く含む健康食品（青汁やクロレラなど）とワルファリン（血液をサラサラにする薬の一種）を併用することで、血液が凝固するのを阻止する効果が弱くなります。
- ・カルシウム、マグネシウムを多く含む健康食品と一部の抗生物質を併用すると、抗生物質の吸収が阻害され薬の効果が弱くなります。

他にも、医薬成分の働きに影響を及ぼす物質は、たくさんあります。

食事のコントロールが必要な方

糖尿病や腎臓病など疾患によってはカロリーや糖質、ミネラルなどの制限が必要です。日頃の食事は制限していても、健康食品からのカロリーや栄養素の摂取を見落としがちです。健康食品にどれくらいのカロリーがあるのか、制限されている成分が含まれていないか確認しましょう。

病気で身体の機能が落ちている方

健康食品は、健康な人を対象にしている物がほとんどです。特に代謝に関係する肝臓や腎臓の機能が低下している方は、表示された量の健康食品を摂取したとしても、健康な人より身体への負担が大きくなることも考えられます。健康食品だからと言って安易にとらないようにしましょう。

アレルギー反応

医薬品については薬局等でアレルギー歴の確認をしています。健康食品は、様々な成分が含まれており、自分で表示を見て、その食品を摂取しても問題ないものかどうかを判断しなければなりません。原料が天然のものだからといって、安心はできません。天然由来の成分を原料とする製品でも、アレルギーが起きたという被害報告が多数あります。

健康食品の利用により異常があった場合は、すぐに利用をやめて、医療機関を受診してください。体調が悪くなっても「一時的な症状で効果が出ている証拠」などと言って、使用継続をすすめるケースがありますが、使用中止や医療機関の受診などの「適切な対応」が遅れると、健康被害が拡大することもあります。日頃から「何を」「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したのか、メモを取っておくと受診した際の参考になります。



健康の維持、増進の基本は

「栄養（バランスのとれた食事）」・「適度な運動」・「休養」



主食：ごはん、パン、めんなど

主菜：魚、肉、卵、豆腐など

副菜：野菜や海草、きのこなどを含んだ料理

うす味を
心がけましょう。

栄養は、健康食品などで特定の栄養成分を効率よく摂取するのではなく、様々な食品を偏りなく食べることで、様々な栄養素をまんべんなくとることが出来ます。栄養素の不足にとらわれすぎず、食事全体のバランスを考えることが必要です。そのため、「主食」「主菜」「副菜」の揃った食事を心がけましょう。

栄養成分表示（1食当たり）

エネルギー	824kcal
たんぱく質	20g
脂質	32g
炭水化物	114g
食塩相当量	2.9g



平成 32 年 3 月 31 日までは、経過措置期間で、旧基準の表示方法が認められます。

平成27年4月から施行された食品表示法により、加工食品には、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5つの成分の表示が義務化されました。ナトリウムの量は、消費者に分かりやすいよう、「食塩相当量」で表示されます。栄養成分表示を活用して、健康的な食事に役立てましょう。

栄養成分表示を
活用しましょう

《健康食品に関連する情報提供サイト》

- ◆ 厚生労働省 健康食品のホームページ http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/hokenkinou/
- ◆ 内閣府食品安全委員会「健康食品」に関する情報 <https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>
- ◆ 医薬基盤・健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報 <https://hfnet.nih.go.jp/>
- ◆ 日本医師会 健康食品関係 <http://www.med.or.jp/people/info/knkshoku/000709.html>