
内閣府 食品安全委員会e-マガジン【読み物版】

【生活の中の食品安全—いわゆる「健康食品」について—】

平成30年2月9日配信

今月のe-マガジン【読み物版】は、いわゆる「健康食品」についてお送りします。食品安全委員会では、平成27年12月に、「健康食品」について、消費者の皆様に向けて19個のメッセージを出しました。すでに読んでくださっている方もいらっしゃると思います。「健康食品」を摂るかどうかを判断する時に考えるべき基本的な事項で、是非、皆様にご存知の大切なメッセージですので、ポイントを絞って改めてご紹介いたします。

1. 「健康食品」とは

「健康食品」という言葉には法律上の定義はありません。食品安全委員会からのメッセージでは、「健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品」を「健康食品」としています。そのため、体重を減らす目的の「健康食品」から法令で規定されている特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品まで幅広く対象にしています。

2. 「食品」であっても安全とは限りません

健康被害のリスクはあらゆる食品にあります。「健康食品」にも健康被害が報告されています。「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であるとは限りません。これは食品全般に言えることです。栄養素や食品についての評価は、食生活の変化や科学の進展などにより変わることがあります。健康に良いとされていた成分や食品が、その後、別の面から健康を害するとわかることも少なくありません。

3. 多量に摂ると健康を害するリスクが高まります

錠剤・カプセル・粉末・顆粒の形態のサプリメントは、通常の食品よりも容易に多量に摂取してしまいやすいので注意が必要です。

4. ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります

現在の日本では、通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題となることはまれであり、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところありません。健全な食生活が健康の基本です。むしろサプリメントからの摂り過ぎが健康被害を起こすことがあります。特にセレン、鉄、ビタミンAには要注意です。

5. 「健康食品」は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。

「健康食品」は、病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から換えること、医薬品と併せて摂ることは危険です。品質が不均一、表示通りの成分が入っていない、成分が溶けないなど、問題のある製品もあります。成分量が表示より多かったために健康被害を起こした例があります。

6. 誰かにとって良い「健康食品」が
あなたにとっても良いとは限りません。

「健康食品」の安全性や効果は、摂取する人の状態や摂取量・摂取期間によって変わります。限られた条件での試験、動物や細胞を用いた実験のみでは、効果の科学的な根拠にはなりません。口コミや体験談、販売広告などの情報を鵜呑みにせず、信頼のできる情報※をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。

7. Q & A

Q 1 錠剤やカプセルなどの形をした「健康食品」は、薬のような効果がありますか？

A 1 見かけが錠剤やカプセルなど医薬品と似た形をしていても、「健康食品」は医薬品ではありません。また、求められる品質の管理は医薬品と全く違いますので、同じ名前の商品でも同じように作用するという保証はありません。

「健康食品」の中には健康への効果があると表示されている成分の量が表示どおりでなかったり、消化管の中で溶けるように作られていないと思われるものがあったり、重金属などの不純物が多量に含まれている製品があったりという事例が見られます。

また、通常の食品からは摂れない量の特定の成分を摂ることも容易ですので、安全性の観点から特に注意が必要です。

Q 2 天然の素材を使ったもの、「ナチュラル」などとうたわれている「健康食品」は、安全ですか？

A 2 「天然なので安心」といったうたい文句で販売されている「健康食品」があります。「天然」、「自然」、「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させます。しかし、トリカブト※の食中毒などを見てもわかるように天然の植物毒などもたくさんあり、「天然物」は人工的に作られたものより安全と考えるべきではありません。天然の植物（ハーブ類）を使った「健康食品」による重篤な健康被害も起こっています。

※トリカブトは山菜として食べられるニリンソウと似ているため、誤って食べて食中毒を起こす事例がよくあり、死亡例もある。

Q 3 ビタミンやミネラルなどの必須栄養素のサプリメントは、利用した方がよいですか？

A 3 現在の日本人が通常の食事をしていて欠乏症を起こすビタミンやミネラルはあまりありません。通常の食事をしている人が、微量栄養素の補給をサプリメントに依存する必要性を示すデータは今のところありません。むしろ、食事からの摂取で栄養が足りている人がサプリメントを摂ると過剰症になることが懸念されています。

微量栄養素の摂取不足が懸念される場合も、自己判断での補給には注意が必要です。特に、ミネラルのセレン、鉄、脂溶性ビタミンのビタミンAには要注意です。

サプリメントからビタミンやミネラルを摂る際は、これらに対する知識を有する専門家（医師、薬剤師、管理栄養士、アドバイザー・スタッフなど）のアドバイスを受けて行ってください。

Q 4 「健康食品」についての情報が正しいかどうか、どのようにして見極めればよいですか？

A 4 「健康食品」の安全性や品質、有効性などは、いずれも信頼できるデータが少なくわからないことがほとんどという状態で売られているものも少なくありません。

気になった「健康食品」について健康への効果を期待させるような情報が提供されていた場合、次のような点をチェックしてみてください。

- ・「効いた」という体験談ではないか。（体験談は有効性を示す根拠にはなりません。）
- ・「効いた」というデータは、人の試験ではなく動物や細胞の試験によるデータではないか。（動物実験の結果はそのまま人に当てはめられません。人で追試した場合、しばしば動物実験で期待されていた効果とは違う結果が見られます。）
- ・データは、学会発表ではなく、論文報告されたものか。（学会発表だけでは信頼性が低く、科学的評価の対象になりません。）
- ・人での試験データは、その「健康食品」を摂ったグループと摂っていないグループで客観的に効果が比較されているか。試験に参加している人数は十分か。（少人数では、実際に

- は効果がなくても、たまたま効果があるかのような結果が見られる場合があります。)
- ・上記のような人での試験が、1つだけではなく複数行われて、同じような結果が出ているか。

《参考》

※食品安全委員会、厚生労働省、医薬基盤・健康・栄養研究所のウェブサイト等

- ・食品安全委員会 「健康食品」に関する情報

<http://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>

- ・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/

- ・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/>

- ・食品安全委員会 「健康食品」に関する情報

<http://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>

以上