
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– その1】

平成31年2月8日 配信

今月のe-マガジン【読み物版】は、いわゆる「健康食品」についてです。みなさんは、「健康食品」という言葉にどのようなイメージをお持ちでしょうか。

今号と次号（平成31年2月22日配信予定）では、平成27年12月に食品安全委員会が公表した「『健康食品』についての19のメッセージ」の内容を中心に、いわゆる「健康食品」について知っていただきたいことをお伝えします。

1. いわゆる「健康食品」とは

「健康食品」と聞いて思い浮かぶものは、人によってさまざまかもしれませんが、錠剤やカプセル剤、飲料、お菓子……。

実は、健康食品に法令上の定義はありません。食品安全委員会が平成27年12月にとりまとめた報告書「『健康食品』についての19のメッセージ」では、健康食品を「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たりしている食品」としています。

この報告書では、法令で規定されている保健機能食品（特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品）も含まれています。

2. 「『健康食品』についての19のメッセージ」のポイント

1) “「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。健康食品であっても健康へのリスクがないとはいえません。

「天然」「ナチュラル」「自然」等をうたったものは安全と思われるかもしれませんが、天然の毒素もたくさんあります。「天然」であることが、科学的に「安全」であるとは限りません。

実際に、健康に良いとされていた成分や食品が、別の面で健康を害するものであったと分かることも少なくありません。

2) “多量に摂ると健康を害するリスクが高まります”

健康食品は「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけません。

錠剤・カプセル・粉末のような健康食品の場合、特定の成分を容易かつ多量に摂ってしまいやすいので、注意が必要です。

3) “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”

ビタミンやミネラルは、身体の機能を正常に保つために一定量が必要です。しかし、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あまりありません。

自己判断で、サプリメント等からビタミン・ミネラルを大量に長期間にわたって補給することは、過剰摂取による健康被害につながる可能性があります。サプリメント等を利用する際は、医師等専門家の助言を受けるなど、必要性を注意深く判断して下さい。

4) “「健康食品」は医薬品ではありません”

健康食品は、あくまでも食品です。医薬品と似たような効果がうたわれていても、医薬品の代わりになるものではありません。

健康食品の品質管理は製造者の自主性に任せられています。錠剤やカプセル

剤等の健康食品は、外見上、医薬品と間違われることも多いようですが、
医薬品とは違います。
成分の質や量が一定でなかったり、きちんと消化管で吸収されるように
できていなかったりするものもみられます。

- 5) “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”
健康食品を摂る人の状態、摂取量や摂取期間によって、安全性や効果も
変わります。
健康食品の多くは、「健康な成人」を対象としています。高齢者や子ども、
妊産婦、病気の方等が健康食品を摂ることには、十分な注意が必要です。
口コミや体験談、広告等の情報を鵜呑みにせず、信頼できる情報をもとに、
自分にとって本当に安全なのか、役立つのかを考えて下さい。

3. 安全な選択をするために

健康食品は、安全性・品質・有効性等がはっきりしないままに販売されて
いるものも少なくありません。
健康食品を摂るかどうかを決めることは、分からないことが多い中での選択
です。効果についての情報だけでなく、健康被害等についての情報も得て、
ご自身の状況も良く考えた上で選択することが重要です。
なお、健康食品を摂り始めたあと体調が悪くなった場合は、すぐに摂るのを
やめて、医師等専門家に相談して下さい。
また、普段から、どの製品をどれだけの量、どのような方法で摂ったのか、
その時の体調はどうであったのか等の記録をつけておくことも大切です。
その健康食品を今後も摂り続けるかどうか、ご自身で考える材料となるだけ
でなく、健康被害が疑われる場合に、医療機関に因果関係を判断してもら
う際にも役立ちます。ぜひ、実行して下さい。

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– その2(Q&A)]

平成31年2月22日 配信

前号のe-マガジン【読み物版】(平成31年2月8日配信)では、健康食品について知っておくべき基本的な情報をお届けしました。

今号ではQ&Aをお伝えします。

※前号のその1につきましては、AIFN インフォメーション19059(2月12日)をご参照ください。

Q1 健康食品は「食品」なので安全ですか？たくさん食べても大丈夫ですか？

Q2 健康食品を薬の代わりにしても良いですか？

Q3 健康食品についての信頼できる情報は、どこで手に入りますか？

Q1 健康食品は「食品」なので安全ですか？たくさん食べても大丈夫ですか？

A1 健康被害のリスクは、あらゆる食品にあります。健康食品であっても健康へのリスクがないとはいえません。実際にも、健康食品によると思われる体調不良を経験している人がいます。

また、健康食品も、通常の食品と同じように、摂りすぎによる健康被害のおそれがあります。

特に錠剤・カプセル・粉末のような健康食品の場合、特定の成分を容易かつ多量に摂ってしまいやすいので注意して下さい。

私たちが日常食べている通常の食品は、長年にわたる試行錯誤の歴史を経て、安全に食べられる方法や量を見出してきたものです。しかし、健康食品の中には、このような経験(食経験)が乏しいものも少なくありません。

健康の保持・増進の基本は、健全な食生活、適度な運動、休養・睡眠です。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あまりありません。

主食、主菜、副菜を基本とした、バランスのとれた食事を心掛けてください。

Q2 健康食品を薬の代わりにしても良いですか？

A2 健康食品は、あくまでも食品です。医薬品と似たような効果がうたわれていても、医薬品の代わりになるものではありません。安全性や有効性が評価されている特定保健用食品であっても、病気でない方の健康増進を目的としたものであり、病気を治療するものではありません。

なお、病気で医薬品を処方されている場合、健康食品を併用すると薬の効果が薄れたり、逆に強く出過ぎて有害作用が起こったりすることがあります。病気治療中の方が健康食品を摂る際には、必ず事前に医師・薬剤師に相談して下さい。

Q3 健康食品についての信頼できる情報は、どこで手に入りますか？

A3 健康食品は、摂るかどうかを自分自身で判断するものです。そのためには、安全性や有効性、摂取してはいけない場合、万が一のときの健康被害等について、正確な情報をあらかじめ得ておくことが重要です。

【見ていただきたい情報源の例】

- ◇ 食品安全委員会 HP
<http://www.fsc.go.jp/>
- ◇ 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所
『健康食品』の安全性・有効性情報
<https://hfnet.nibiohn.go.jp/about/porpus.php>
- ◇ 厚生労働省 HP 「健康食品のホームページ」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/hokenkinou/
- ◇ 消費者庁 HP 「健康食品」
http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_portal/health_food/

《参考》

- ・ 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>
- ・ 消費者庁 「健康食品 Q & A」
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/pdf/food_safety_171002_0001.pdf

以上