



健康食品の正しい利用法



も く じ

はじめに

2

選択編 健康食品を選ぶ前に

3

- 健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」考えてみましょう 3
- 「保健機能食品」制度と健康食品 4
- 気をつけたい表示内容・・・成分名・含有量・問い合わせ先 5
- 違法品への注意方法・・・「海外製品」「個人輸入」に注意 6

使用編 健康食品を使う前に

7

- 薬のような使い方をしない 7
- アレルギーに注意する 7
- 薬と併用しない 8
- いくつもの製品を同時に摂取しない 8
- たくさん摂ればよいというものではない 9
- 使っていても、良い実感がないときは…？ 9
- 健康に結びつく健康食品の使い方とは…？ 10
- ふだんからメモをとり、体調に異常が生じたら摂取中止、保健所へ 10

情報編 健康食品情報の冷静な受け止め方 Q & A

11

- Q1 天然・自然のものなら安心？ 11
 - Q2 健康食品で病気が治るのですか？ 11
 - Q3 「専門家・研究者」「有名人」が推薦しているものは？ 12
 - Q4 体験談がたくさん寄せられている製品なので私も使ってみたい。 12
 - Q5 細胞や動物の実験で証明された効果なら期待できる？ 13
 - Q6 有効成分が入っている製品なら効きますか？ 13
 - Q7 有効成分が凝縮されているとよく効きそうですが…。 14
 - Q8 子どもや高齢者は食事から栄養素がうまく摂れないので健康食品を使うほうがよい？ 15
 - Q9 一時的に体調が悪くなるのは効果のある証拠と考えるとよい？ 16
 - Q10 「年をとると××が減る、だからこれを摂るべき」と言われました。本当ですか？ 16
- 情報編まとめ 17
 - 信頼できる健康食品情報源（公的機関等） 17

おわりに

健康増進の一番の基本は 栄養・運動・休養 です

18

はじめに

テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで毎日目にする健康食品。市場にはさまざまな健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調を崩す事例なども出てきており、注意が必要です。あふれる情報にふりまわされず、健康食品について正しく理解できるよう、このパンフレットを参考に、冷静に考えてみてください。

天然・自然の素材
だから安全・安心！ ?



「天然・自然」が
安全の理由にはな
りません
(11ページ)

体験談が
こんなにたくさん！ ?



その体験談は
「ホント」かな？
(12ページ)

有効成分が入っ
ているから効果
がある製品？ ?



「成分の情報」と
「製品の情報」は
まったく別のもの
です (13ページ)

飛びつく前に、
よく考えよう！



健康食品で
病気が治る！ ?



病気の人が健康食品を利用するには
リスクがあります (11ページ)

「専門家」「有名人」が
言っているから安心！ ?



専門家「ひとりだけ」の情報は
あてになりません (12ページ)

動物実験で効果を実証 ?



動物実験の結果を単純にヒトに当て
はめることはできません (13ページ)

健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」考えてみましょう

健康食品の包装には栄養成分表示がありますが、購入を考える前に「本当にその健康食品が必要かどうか」冷静に考えることが大切です。バランス良く通常の食事を摂っていれば、栄養がそれほど不足することはありません。1日に必要な栄養素の量は決まっていますが、これは「習慣的な摂取量（約1カ月の平均値）」を指しています。多く摂ったり、少なく摂ったりする日があっても構いません。1日だけを取り上げて、摂取量を満たしたか / 満たしていないかという考え方は間違いです。

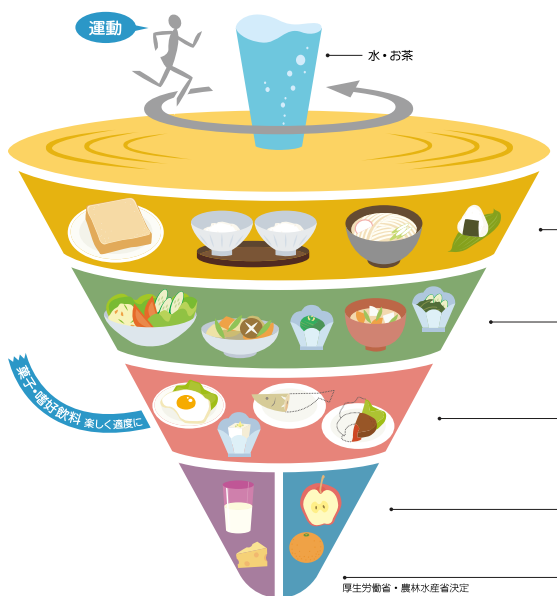


足りない栄養素を気にするよりも、食事全体のバランスをチェックしましょう。厚生労働省・農林水産省が共同で作成した「食事バランスガイド」を参考にしてください。インターネット上には、自己チェックができる動画もあります（政府広報オンライン>お役立ち動画>食事バランスガイド http://www3.gov-online.go.jp/useful/flash/contents/tsushin_flash200508.html）。

食事バランスや、栄養成分表示の見方などが分からなければ、保健所の窓口や、栄養士、健康食品に関するアドバイザースタッフなどの詳しい人に相談してください。

栄養成分（200ml 当たり）

エネルギー	〇〇Kcal	炭水化物	〇〇g
たんぱく質	〇〇g	ナトリウム	〇〇mg
脂 質	〇〇g			



食事バランスガイド

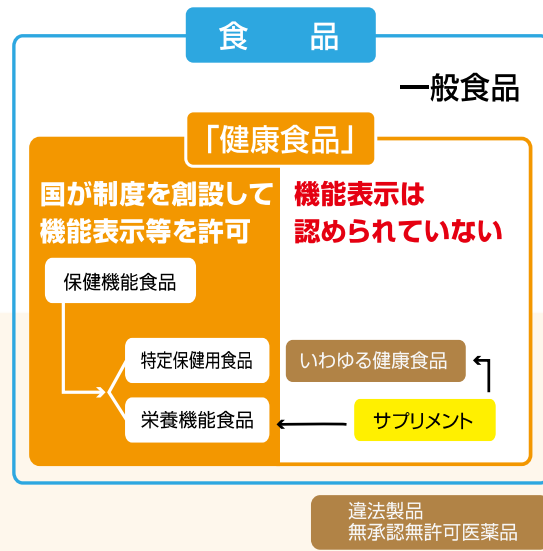
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソクパン 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯 2つ分 = うどん1杯、もやし1杯、スウツチー
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐(お揚げ)の佃煮、煮干し(干しエビ)の佃煮、ほうろく(干し椎茸)の佃煮、ひじきの煮物、煮豆、きのこのステーキ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮物(ごぼう)
3-5 主菜 (肉、魚、卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、鮭、鶏白湯(鶏)、ひじきの煮物、ひじきの煮物、煮干し(干しエビ)の佃煮 3つ分 = ハンバーグステーキ、煮干し(干しエビ)の佃煮、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200ml)、チーズ1枚、ソフトクリーム(焼)、ヨーグルト(100g) 2つ分 = 牛乳(1本)
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、みかん1個、葡萄半分、ぶどう1房、桃1個

「保健機能食品」制度と健康食品

■日本における「健康食品」の大まかな分類（医薬品は除く）

健康食品は大きく、「国が特定の機能の表示などを許可したもの（保健機能食品）」と「そうでないもの」の2つに分けられます。保健機能食品にはさらに「**特定保健用食品（通称トクホ）**」と「**栄養機能食品**」の2種類があります。



1) 「特定保健用食品（通称トクホ）」

特定保健用食品は**製品ごとに有効性と安全性が審査**されていることが特徴です。

2) 「栄養機能食品」

栄養機能食品は表示できる栄養成分と量に基準があります。ただし、トクホのように**個別製品ごとの審査はなく、製造者が基準を満たしたという自己認証の表示食品**です。栄養機能表示ができる成分とできない成分を両方含む製品で、機能表示ができない成分のほうを大きく宣伝しているものもあります。「消費者庁許可！」などと書いてあっても、「どの成分が基準をクリアしているのか」が問題です。下の表を参考に確認しましょう。

■栄養機能食品として機能表示ができる栄養成分

ミネラル	カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム、鉄
ビタミン	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミン A、ビタミン B ₁ 、 ビタミン B ₂ 、ビタミン B ₆ 、ビタミン B ₁₂ 、ビタミン C、ビタミン D、 ビタミン E、葉酸

気をつけたい表示内容・・・成分名・含有量・問い合わせ先

実際に健康食品を選ぶ際に、気をつけてほしいポイントをまとめました。購入を考えるときには「あれもこれも、いろいろな成分が入っている製品」をお買い得に思うかもしれませんが、ちょっと待ってください。

① 成分名を見る



原材料表示に「○○抽出物」「××エキス」「△△菌」「◎◎粉末」「○×酵素」などと書かれていませんか。このような表示は、実は「それぞれの原材料に含まれる具体的な物質名が不明である」場合があります。

たとえば「ウコン抽出物」としか表示されていない場合、「どれくらいの量のウコンから」「どのような抽出方法で」「何を抽出したのか」分かりません。何が入っているのか分からなければ、その製品が有効とも安全ともいえないのです。

また、いろいろな成分を複数添加している製品は、成分同士がお互いにどのような影響を与えるか（特に悪い影響）についてほとんど検討していない場合もあります。

② 含有量を見る

健康食品の有効性や安全性を判断するためには、「量」の情報が必要です。「どれくらいの量」というのが分からなければ、安全なのか、生体に良い影響があるのか、分からないからです。量が表示されていないということは、作っている側の品質管理ができていない可能性があります。実際に、成分名表示はあっても含有量表示のない製品を分析したところ、その成分が検出されなかった（入っていなかった）という報告があります。**量の表示がない製品は、有効性も安全性も分からない製品**である可能性があります。

③ 問い合わせ先を確認する

成分や含有量など、製品についての質問や、摂取していて何か不都合なことがあったときなどのために、問い合わせ先（製造者や販売者など）が表示されていることも必要です。**製造者・販売者・輸入者などについての表示は、食品衛生法で決められています。**なお、必須ではありませんが、お客様相談室などが設置されているかどうか確認してみましょう。



違法品への注意方法・・・「海外製品」「個人輸入」に注意

健康食品の中で最も注意しなければならないのが、故意に薬の成分を添加した製品です（無承認無許可医薬品）。「食品です」と宣伝しながら、その製品中には薬の成分が含まれますので、添加された薬の含有量や種類によっては、重大な健康被害を受ける可能性があります（過去の例では、中国製ダイエット食品により健康被害事例100件以上、死亡事例3件）。

また、薬の成分が添加されていなくても「〇〇に効く」「△△が治る」など、「薬のような表示・表現」をしているものも薬事法に違反します（厚生労働省のホームページでは、無承認無許可医薬品をはじめ、最新の健康食品被害情報を随時更新しています <http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet.html>）。

これら「無承認無許可医薬品」は、もはや食品ではありませんが、表示はともかく、外見からは内容物の判断がつかえません。このような違法品から身を守るポイントは以下の2点です。



× 海外からの輸入品に注意する
（特にインターネットを介した個人輸入）

× 錠剤・カプセル状の健康食品を薬と誤用しない



過去に健康被害を生じた製品のほとんどが、「海外からの輸入品」「錠剤・カプセル状の食品」です。インターネットを介した購入だけでなく、海外旅行のおみやげ品も個人輸入に該当します。これらをあげたりもらったり、軽い気持ちでやりとりし

ないように気をつけましょう。また、海外から個人輸入した医薬品等は「医薬品副作用被害救済制度」（※1）の対象にならないことも覚えておきましょう。

※1 医薬品（病院・診療所で投薬されたものの他、薬局で購入したものも含む）を適正に使用したにもかかわらず副作用による一定の健康被害が生じた場合に、医療費等の給付を行い、これにより被害者の救済を図る制度。

薬のような使い方をしない



錠剤・カプセル状の健康食品は、その形を見て薬のように思うかもしれませんが、**健康食品と薬とは全く別のもので**す。健康食品を薬と同じように使用していると、病気の治癒が遅れたり、症状が悪化したりすることがあります（情報編 Q2「健康食品で病気が治るのですか？」=11 ページ参照）。

＜病気にかかっている人、薬を飲んでいる人＞

- 健康食品を自己判断では使わない。使うときは必ず医師・薬剤師に伝える。
- 健康食品と薬を併用することの安全性については、ほとんど解明されていないことから、医師や薬剤師に相談するほか、製造者、販売者などにも情報を確認するようにしましょう。

＜病気にかかっていない人＞

- 健康食品のデメリットも考える（情報編 Q7「有効成分が凝縮されているとよく効きそうですが…。」=14 ページ参照）。
- 自己判断での使用を極力避け、使用する場合には、自分自身の生活習慣（食生活、運動など）を見直し、管理栄養士・アドバイザースタッフなどに相談するなどして、種々の情報を確認するようにしましょう。

アレルギーに注意する

薬の場合なら、医師や薬剤師から事前に「今までに薬でアレルギーを起こしたことがあるかどうか」を聞かれ、体質に合った薬を処方してもらえます。また体質に合わない場合は薬を変更してもらうこともできます。しかし健康食品は自己判断で購入するものなので、アレルギー反応が出るかどうかも含め自分で判断しなければなりません。

宣伝文句に「天然」「自然」のことが入っているとイメージだけで「安全」を連想して安心していませんか。天然・自然由来成分を原料とする製品でもアレルギーの原因となり、因果関係が明確でない報告も含め、被害報告が多数あります（三七人参、ローヤルゼリー、コリアンダー、ウコン、エキナセア、コロハ、ザクロ、スピルリナ、ゼラチン、プロポリスなど）。

アレルギーは全ての人に起こるものではありませんが、誰に起こるかもよく分かりません。特に天然・自然由来の成分を使った製品は、アレルギーを起こすことがありますので気をつけましょう（情報編 Q1「天然・自然のものなら安心？」=11 ページ参照）。



薬と併用しない

薬 + 健康食品 = とても健康に良く、病気が早く治る？

と考えると、薬と健康食品を同時に摂取している人がいるかもしれませんが、やめましょう。健康食品の成分によっては、薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあり、そのような事例が多数報告されています。

- 薬を飲んでいる人は、健康食品を摂取しない。
- どうしても健康食品を使うのであれば、医師・薬剤師・アドバイザー・スタッフなどに相談する。
- たとえトクホでも、薬のような効果を期待しない。表示されている「適切な使用法」「使用上の注意事項」をよく読んで守る。「医師に相談を」と書いてある場合は医師に相談する。



いくつもの製品を同時に摂取しない



薬と違い、健康食品の成分はその一つ一つが研究の発展途上段階にあり、「成分の分析法」や「含まれている成分同士の相互作用」が未解明のものがほとんどです。

「あの成分も良い、この成分も良い、そっちの成分も」と、多種類の成分を同時摂取することは一見体に良さそうに思いますが、「人への作用が明らかにされていない物質を、複数の種類、自己判断で使用する」ことになるので、注意が必要です。もしも体調が悪くても、「どの成分が有害作用の原因か」を突き止めるのは大変難しく、判断できないことがほとんどです。個人の体質・食生活・既往歴・摂取量・摂取期間などの影響もありますし、その健康食品に含有されている成分と含有量などが分からなければ、ますます原因を突き止めるのが困難になります。**一度に多種類の健康食品を摂取することは、健康被害の可能性を高め、被害の原因究明も困難にします。**

たくさん摂ればよいというものではない

「健康食品は食品だからいくら食べても害がないし、薬と違って副作用もない」と考える人がいるようですが、食品でも過剰摂取すれば有害作用が生じます（情報編 Q7「有効成分が凝縮されているとよく効きそうですが…。」＝14 ページ参照）。たとえば、体に良いといわれているビタミン E も、過剰に摂取すると、出血性脳卒中の発症率が高くなるという報告が最近出されています。また、野菜などに含まれているβ-カロテンについても、喫煙者の場合は、過剰に摂取すると肺がんの発症率が高くなることが分かってきました。通常の食生活において、このような栄養素を過剰摂取することはありませんが、錠剤・カプセル状の健康食品を使用する場合には注意が必要です。

水溶性のビタミンの場合は「たくさん摂ってもただ尿として排泄されるだけで、意味がない」ということもあります。意味もなく長期に過剰摂取を続けると、かえって体に負担をかけることもあります。これまで通常の商品から摂取していた栄養素を、健康食品としてさらに大量に摂取することのメリットやデメリットは、現時点では明確ではありません。また、今の時点で「〇〇に良い」といわれていても、未来の研究結果によって「良くない」ことが分かる場合もあります。同じ成分に対する評価の良し悪しは時間の経過と共に変わる可能性があることも、知っておいてください。



使っていても、良い実感がないときは…？

健康効果を期待して健康食品を買ってみたものの、食べて良かったという実感もなく、出費ばかりが膨らんで…というような場合には、思い切って健康食品をやめてみることも一つの方法です。健康食品を使用する目的はまず第一に「健康になりたい」ということがあるでしょう。しかし、「それほど効果は感じられないが、惰性でつい買ってしまおう」「友達にすすめられて買って見たが、その後が断りづらい」などの事情でダラダラと続けてしまっていないですか？

そのようなときには「健康食品によって得られる恩恵（ベネフィット）」と「健康食品によって生じるかもしれない損害（リスク）」の両方について、よく考えてみましょう。



健康に結びつく健康食品の使い方とは…？

トクホでもいわゆる健康食品でも、それだけを摂取して健康になることはまずありえません。広告の中には「これさえ食べていれば病気にならない」「食べて痩せるラクラクダイエット」など誇大な宣伝をしているものもありますが、必ずしも事実を宣伝しているわけではありません。どんな宣伝も「話半分」くらいの気持ちで、冷静に受け止めることが大切です。

健康食品の上手な使い方は、それを使うことによって、食生活・生活習慣が改善の方向へ動き出すような使い方です。

たとえばトクホで許可されている「体脂肪がつきにくい油」ですが、これは「いくら食べても脂肪がつかない油」という意味ではありません。「食事管理」「運動」などを行った条件のもとで、通常油グループとトクホ油グループを比べたら、トクホ油を使ったほうが、体脂肪がつきにくかったということです。

「揚げ物を好きなだけ食べたいので、揚げ油をトクホに」…という使い方ではなく、「せっかくトクホを使うから、油の摂取を控えよう」「トクホの使用と一緒に運動もはじめてみよう」など、健康食品を「はじめの一步」につなげる使い方が、効果的な使い方です。



ふだんからメモをとり、体調に異常が生じたら摂取中止、保健所へ

「健康食品は薬ではなく食品なのだから、いくら食べても害はないし、副作用もない」ということはありません。(情報編 Q7「有効成分が凝縮されているとよく効きそうですが…。」=14 ページ参照)。特に、錠剤・カプセル状の健康食品は、その形状から、容易に過剰摂取しやすくなります。また、錠剤・カプセル以外の健康食品であっても、使用する人の体調や体質などによってアレルギー症状が出たり、具合が悪くなったりすることもあります。

食品だから安心、と楽観せず、健康食品を使用する場合には「どんなものを」「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したのか、メモをとるようにしましょう。メモをとるのが負担であれば、ラベルや容器を捨てずに保存しておくのも一つの方法です。いずれにしても、体調に異常を感じたらすぐに使用を中止して医療機関を受診し、保健所へ報告してください。「具合が悪くなるのは体が反応して毒が出ている証拠、継続使用すればそのうち毒が出なくなる」などのセールストークを信じないことです。もし具合が悪くなくても、**使用をやめるだけで、ほとんどの健康被害は改善されています。**



健康食品使用メモの記入例

	製品名A (メーカー名)	製品名B (メーカー名)
○年○月×日	2粒 × 3回	1個
○年○月△日	2粒 × 2回	2個

Q1 A1

天然・自然のものなら安心？

天然・自然由来のものは、アレルギーの可能性や品質レベルをよく検討しましょう。

健康食品の宣伝・広告で「天然＝安全・安心」のようなイメージを強調するものがありますが、天然だからといって安全・安心とは限りません。



<天然由来品で気をつけたいこと>

- 天然由来品が、合成品に比べて、品質・安全性が上位だという証拠はない。
- アレルギーの原因になりやすい（使用編「● アレルギーに注意する」＝7ページ参照）。
- 産地、収穫時期、天候などの条件によって品質が一定しない傾向がある。
- いろいろな成分が含まれており、含有する全ての成分が明らかとなっているわけではない。
- 有害物質・不純物などが除去されていない可能性もある。



「天然・自然です」とうたうことが、その製品の安全性や有効性を証明するものではありません。天然由来製品の特徴をよく理解して、「天然・自然」の言葉にまどわされないようにしましょう。

Q2 A2

健康食品で病気が治るのですか？

健康食品は病気の治療には使えません。

健康食品で病気が治ったということを明確に示した研究結果は現時点ではありません。また、病気の人が健康食品を使用することには、以下のようなリスクが伴います。

<病気の人が健康食品を使用することのリスク>

- 適切な治療の機会を失う（健康食品を使用して病院へ行かない → 病状の悪化）
- 飲んでいる薬との相互作用
（健康食品が、薬の効果を強めたり弱めたりする → 健康被害を受けることも）
- 経済的負担の増大（治療費に加えて、健康食品にかかるお金）

そもそも、健康食品は病気の人に向けたものではありません。「これを食べると病気が治ります」とうたっている製品は明らかに法律（薬事法）違反ですが、「病気の人にも使えます」「薬と違って食品だからいくら食べても安心です」など、病気の人にも使用をすすめている健康食品には注意しましょう。



Q3 「専門家・研究者」「有名人」が推薦しているものは？

A3 たとえ専門家であっても、1人だけでなく「複数の専門家による客観的な評価」が必要です。そのほか「特許番号」「受賞歴」など製品の有効性とは無関係な情報や、マスメディアの情報も、割り引いて受け止めるようにしましょう。

「専門家が言っていた」ことが必ずしも有効性の証明にはなりません。その専門家1人だけが主張している可能性もあるからです。信頼できる有効性情報とは、通常、多くの科学者によって多角的な確認や評価を必要とするものです。また、特許番号を示して「これは特許を取りました!」と宣伝しているものにも注意が必要です。特許の取得が「効くことの証拠」「有効性の保証」ではありません。他にも「〇〇賞を受賞」「×年連続金賞受賞」など、受賞歴の宣伝にも注意しましょう。製品の有効性とは関連のない賞も多くあるようです。

同様に、テレビや雑誌などマスメディアからの情報も冷静に受け止めましょう。事実が正確に伝えられていなかったり、情報の一部(良い面)だけを切り取り、誇張して伝えられていることもあります。

Q4 体験談がたくさん寄せられている製品なので私も使ってみたい。

A4 体験談は根拠があいまいで、捏造(ねつぞう)されている可能性もあります。

体験談の多くは「人が、ある食品(食品成分)を摂取して、なんらかの効果があった」とするものですが、科学実験とは違いますのでそれだけで有効性の証明にはなりません。科学実験の場合には「どんな人が(年齢・性別・体質・既往歴など)」「何の成分を」「どれくらいの量」「どれくらいの期間」食べて、「何が」「どのように変化したか」を見ますが、体験談ではそのようなことが何も分かりません。さらには「医学的に適切な治療を同時に受けていた可能性」などが無視されているものも多く、「良くなった」という根拠が「健康食品によるものか、医学的な治療の結果か」はっきりしないものも含まれています。「**本当にその健康食品だけで良くなったのか**」が客観的に明らかでない製品に、過度な期待は寄せないほうがよいでしょう。

Q5 細胞や動物の実験で証明された効果なら期待できる？

A5 動物とヒトでは消化や吸収のしくみなどが違うので、同じには考えられません。

「動物実験で効果があった」「細胞実験で有効性が証明された」などの宣伝をしている製品がたくさんありますが、細胞や動物で行った実験結果をそのままヒトに当てはめることはできません。**動物とヒトでは、その成分の消化吸収、感受性などが異なります。**動物実験は、はっきりとした結果を得るために極端な条件で行われる場合が多くなっています。摂取した成分の、ヒトでの効果を明らかにするためには、

- ① ヒトでの試験で
- ② 摂取した成分がどれくらいの量で体内に吸収されるか
- ③ どれくらいの濃度で血中に存在するのか（量と時間）

などを明らかにする必要があります。



Q6 有効成分が入っている製品なら効きますか？

A6 「特定成分の情報」と「製品の情報」は同じではありません。

「特定成分の有効性」をとりあげて、あたかも「あの成分を含むこの製品は有効！」であるかのような宣伝をしている製品がありますが、**「成分の情報」と「製品の情報」は、必ずしも一致しないことに注意してください。**

特定成分を含む原材料そのものに有効性があっても、製品になる段階で「その原材料の品質」「同時に添加された他の材料の影響（いろいろな成分の相互作用）」「純度（有害物質・不純物の混入）」など、さまざまな影響を受けることがあるので、材料の情報をそのまま個別の製品に当てはめて考えることはできません。

ちなみに、特定保健用食品（通称トクホ）は「その製品を使って」「ヒトで試験した結果」が評価され、国によって機能表示が認められたものです。他の健康食品とは違い、個別の製品ごとに安全性や有効性が評価されています。トクホのマークがついていれば「有効成分を含む、その製品の有効性」については信頼できるといえます。しかし「国が許可したトクホと同じ成分です！」などの表示があったとしても、マークがついていなければ、「製品の有効性が評価されたものではない」ことに注意する必要があります。



Q7

A7

有効成分が凝縮されているとよく効きそうですが…。

錠剤やカプセル状の食品や特定の成分を濃縮した健康食品には、濃縮物に特有の問題点があります。

「特定成分を効率的に摂取できる」ことを期待して錠剤・カプセル状の製品を選ぶ人も多いようですが、**錠剤・カプセル状の製品は特定成分を過剰に摂取してしまう可能性があります。**

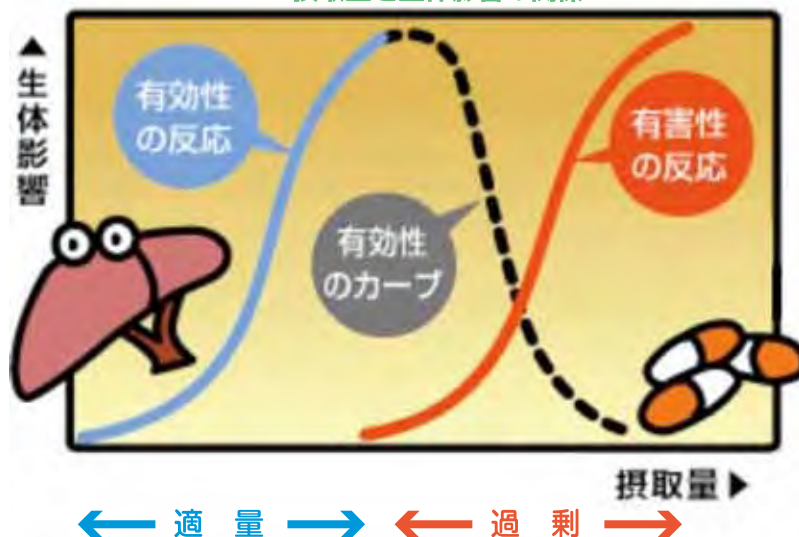
普通の食べ物なら「味」「匂い」「体積」があるので、「飽きる」「満腹になる」といったことが、特定成分を過剰に摂取することの歯止めになります。一方で、錠剤・カプセル状の場合には味も匂いも量感ありません。良かれと思ってたくさん摂りすぎたり、あれもこれもと何種類もの健康食品を併用した結果、実は、特定成分を過剰に摂取していた（有害な影響を受ける量まで摂取していた）という可能性もあり、注意が必要です。



ビタミンAを例とした、錠剤・カプセル状食品と通常食品の比較

食品の機能	レバー (通常食品)	ビタミンA サプリメント (錠剤・カプセル状食品)
一次機能 (栄養)	ミネラル、ビタミン、脂肪酸など	ビタミンAのみ
二次機能 (味・香り・感覚、楽しみ)	味、香り、食感、体積があるので、特定成分を過剰になる量まで摂取できない（二次機能が、過剰摂取防止の役割を果たしている）。	味、匂い、食感がない。量感がないので過剰摂取の歯止めがきかない。
三次機能 (体調節)	既知ならびに機能が未知の成分が多く含まれており、それらの三次機能も期待できる。	ビタミンAの機能のみ

摂取量と生体影響の関係



Q8 子どもや高齢者は食事から栄養素がうまく摂れないので健康食品を使うほうがよい？

A8 子どもの将来を考えると安易に健康食品を使うべきではありません。高齢者などでもできるだけ錠剤やカプセル状の健康食品に頼らないようにしましょう。

たとえ健康食品の安全性が検討されていても、その対象者は多くの場合、健康な成人です。以下の人が健康食品を使用したときの影響は、ほとんど分かっていません。そのため特定成分が濃縮された錠剤やカプセル状の製品の使用には、特に注意が必要です。健康食品について疑問や相談がある場合は、製品の問い合わせ窓口やお客さま相談センター、消費生活センター、あるいは医師・薬剤師・管理栄養士・アドバイザースタッフなどの専門家に相談をしましょう。

① **病気の人（アレルギーを持つ人を含む）** …… 情報編 Q2「健康食品で病気が治るのですか？」=11 ページ、使用編「●アレルギーに注意する」=7 ページ参照



② **乳幼児** …… 子どもに錠剤やカプセル状の健康食品を与えることは避けましょう。

- 著しい成長期にある乳幼児が健康食品を使用することの体への影響は、解明されていないことが多い（良い影響だけでなく悪い影響もある可能性）。
- 健康食品を常用することにより、本来身につけるべき正しい食習慣が身につかなくなる可能性がある。

③ **妊婦・授乳婦** …… 妊婦・授乳婦についてはその安全性をヒト試験で確認することが困難なため、「食べたらどうなるか」分からないことがほとんどです。母体だけではなく、胎児や乳児にも思わぬ影響が出る可能性があります。このため妊婦・授乳婦が積極的に摂取することは、おすすめできません。



④ **高齢者** …… 「①病気の人」の内容と重なる場合も多いと考えられます。病気の人にはまず、健康食品ではなく医学的な診断・治療で病気を治すことに専念してください。病気でなくても、加齢によって抵抗力や免疫力が低下している場合もありますので、**根拠や品質のあやしい健康食品に安易に頼るとかえってマイナスの結果となることがあります。**通常の食事・適度な運動・十分な休養が健康維持の近道です。



Q9 一時的に体調が悪くなるのは効果のある証拠と
考えてよい？

A9 体調に異変が生じたら、すぐに摂取を中止しましょう。
体調が悪くなるのはその健康食品が合っていない
証拠です。親切心からすすめられた健康食品であっ
ても、自分の体調を優先しましょう。

健康食品を食べて体調が悪くなったときに、「それは体の毒素が出ている時期」「反応が出るのは効果がある証拠」などといって使用継続をすすめるのは、いわゆる「好転反応」のことを指しますが、表現自体が薬事法違反にあたります。「好転反応」に科学的根拠はありませんので、商品説明の表現として好転反応をうたうものには十分注意し、**万が一、健康食品を摂取して体調が悪くなった場合には、すぐに使用を中止しましょう。**使用中止や医療機関受診などの「適切な対応」が遅れば、健康被害が拡大してしまうことも考えられます。「払ったお金がもったいない」などといって食べ続けた結果、病状がさらに悪化してしまったのでは、元も子もありません。

Q10 「年をとると××が減る、だからこれを摂るべき」と言われました。本当ですか？

A10 摂るべき根拠が明らかでない成分は、摂る必要はありません。

年をとると誰でも、唾液の分泌量が減ったり、骨密度が減少したりします。「加齢が原因で減少する」のは、自然の摂理で正常な反応といえるでしょう。「減るから補えばよい」という考え方の根拠はあいまいですし、「どれだけあれば正常なのか」「どれだけ減ったのか」「補ってどうなるか」「どれだけの量を補うのが妥当か」については不明なことがほとんどです。体にはいろいろな現象に適応する能力がありますので、外部から摂取しなくても十分なこともあります。また、減ること自体が体の変化への適応かもしれません。加齢で「骨



密度が減ったから」といってカルシウムだけ摂ればそれで骨密度が増えるわけではありません。カルシウム以外の成分の摂取や適度な運動も必要です。「減ったものを補うという曖昧な根拠」を気にして過ごすよりも、おいしい食事を楽しんだり、スポーツ、趣味などに興じてリフレッシュするなど、「楽しく過ごす」ことに注目することが健康への一番の近道です。



情報編まとめ

最近、インターネットの目覚ましい発展によって、私たちは瞬時に膨大な情報を収集することができるようになりましたが、それらの情報が全て公正かつ科学的なわけではありません。健康食品の情報の場合、検索しやすい情報の大部分は、商品販売に関連した事業者から提供されているものです。それらの情報は、一般的に有効性が強調され、情報の出典が明確ではありません。公的機関や公益的、中立的な団体・組織が提供している情報は信頼できるものです。情報提供サイトとして、以下のようなどころがありますので参考にしてください。

信頼できる健康食品情報源（公的機関等）

国内の健康食品に関連する情報提供サイト

組織等の名称	アドレス	主な提供内容
厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/index.html	食品の安全性確保に関する情報
内閣府食品安全委員会	http://www.fsc.go.jp/	食品の安全性評価に関する情報
消費者庁	http://www.caa.go.jp/foods/index.html	食品の表示に関する情報 (特定保健用食品、栄養機能食品、特別用途食品など)
国立医薬品食品衛生研究所 (食品の安全性に関する情報)	http://www.nihs.go.jp/hse/food-info/index.html	食品の安全性に関する国内外の情報
(独) 国立健康・栄養研究所 (「健康食品」の安全性・有効性情報)	http://hfnet.nih.go.jp/	健康食品に関する基礎的情報、各成分に関する有効性や安全性の論文情報、有害情報など
(独) 国民生活センター	http://www.kokusen.go.jp/	健康食品に関する個別製品の検査結果など
東京都 (健康食品ナビ)	http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/azen/supply/index.html	健康食品に関する情報
(財) 日本健康・栄養食品協会	http://www.jhnfa.org/	製品の自主規格や業界として必要な情報など
日本医師会 (健康食品のすべて—ナチュラルメディスン・データベース)	http://www.med.or.jp/ (メンバーズルーム(日本医師会会員向けHP)よりリンク)	健康食品の有効性、安全性、医薬品との相互作用(飲み合わせ)の解説など。症例も掲載。

おわりに 健康増進の一番の基本は 栄養・運動・休養です

一般的な食品というものは、有史以前から何千年もの長い間、ヒトに食べ続けられてきた「食経験」があるので、その安全性にはある程度の信頼がかけられます。しかし、健康食品のほとんどは決して食経験が長いものではありません。ビタミンやミネラルの重要性が脚光を浴び、欧米で錠剤・カプセル状の「栄養補助剤」が登場したのは1980年前後のこと。その後、ビタミンやミネラルに限らずさまざまな「機能性成分」が注目を浴び、健康食品素材として利用されるようになってきましたが、有効性も安全性もまだ分からないことがたくさんあります。

新成分に多くの期待が寄せられ、研究の積み重ねによって新しい知見が蓄積されていく最先端科学の様子は、誰にとっても心躍るものです。しかし、健康の基本である「栄養・運動・休養」の3つの柱もまた、科学の賜物であることを忘れないでください。ここでいう「栄養」とは、決して、特定成分を濃縮して効率的に摂取することではありません。適量をバランスよく（多種類の食品をまんべんなく）食べるということです。

■健康の保持・増進の基本



