



サイエンスカフェ
～健康食品に頼りすぎていませんか？～

健康食品・サプリメント
の適切な使用の考え方

(独)国立健康・栄養研究所
情報センター 梅垣 敬三

健康食品とは？

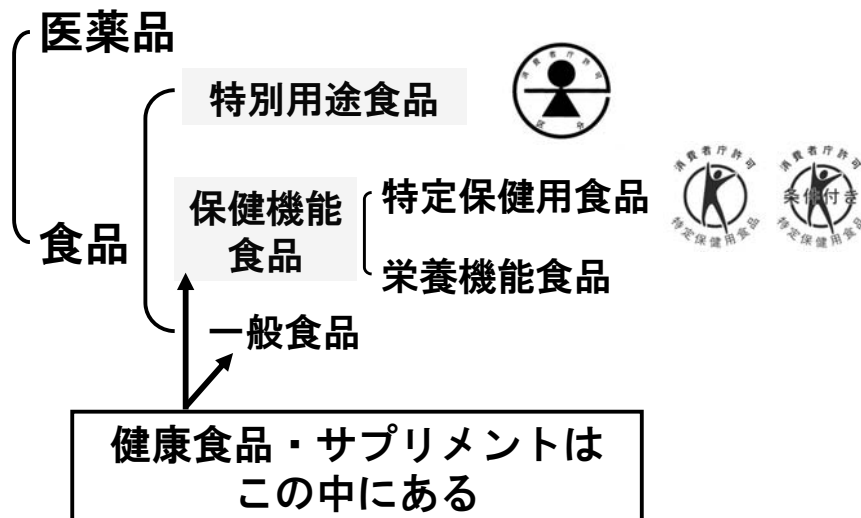
健康の保持増進に資する食品全般が該当すると考えられる。

サプリメントとは？

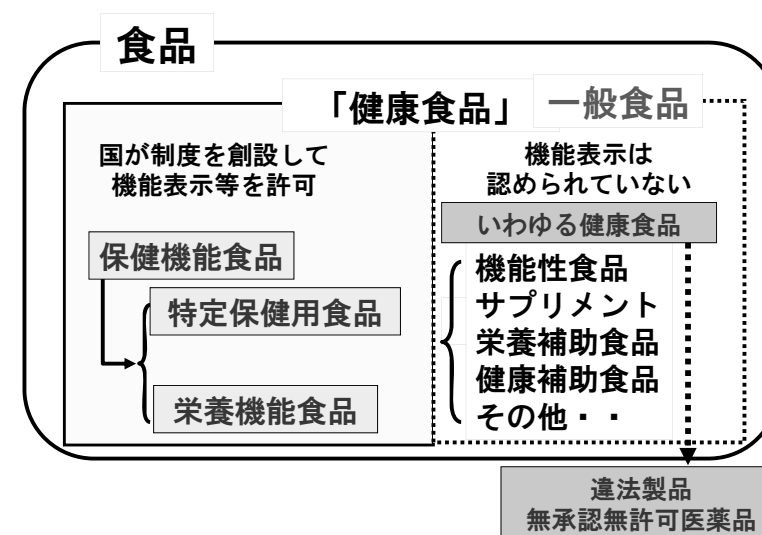
一般には米国のDietary Supplementと同じようなもの(錠剤やカプセル等)と考えられているが、我が国では明確な定義がないため菓子や飲料までサプリメントと考えられている。

広義にはサプリメントも健康食品の一つと考えられる。

食品と医薬品の大まかな分類



健康食品の大まかな分類と多様な名称の食品



健康食品と医薬品は 明確に区別しておくことが重要

なぜ明確に区別する必要があるのか？


➤ 食品で病気の治療・治癒ができるという明確な科学的な根拠があるか？

ない！

➤ 科学的な根拠があつたとしても、消費者が安全で効果的に利用できる環境が整備されているか？

ない！

医薬品と健康食品の3つの違い

医薬品	健康食品
製品としての品質が一定 	同じ製品でも品質は一定とは限らない 
 病気が対象	 健康な人が対象
医師・薬剤師の管理下で利用 	選択・利用は消費者の自由 

保健機能食品も……

誰が、
どのような製品を、
どのような目的で、
どのように利用するかによって、
有益にも有害にもなる。

食品であること、またその特徴を理解し、効果的に利用することが重要！

特定保健用食品の利用の考え方

乱れた食生活の不安を癒す目的での利用、
医薬品的な効果を期待した利用は問題！

適切な利用とは？

1. 現在の食生活を改善する“切っ掛け”として利用
正しい食生活を考え、基本事項(例えば、糖質や脂質の摂取制限)を実践 → 全ての人に効果あり！
2. 効果的な利用法を実践
製品に表示されている方法で摂取 → 表示されている“効果が期待できる”

詳細は、<http://hfnet.nih.go.jp/>中の基礎知識に掲載

3 トクホの効果的な使い方は、同様の食品と置き換えて使うこと

有効性のデータは同様の食品との比較によるもの！



通常の食用油

食用油の例



トクホの食用油

体脂肪のつきやすさは
通常の食用油 > トクホの食用油

トクホ③

栄養機能食品は栄養素の補給・補完に利用する食品

表示対象は、状況によって補給・補完する必要がある栄養素

ビタミン 12種類：A, B1, B2, B6, B12, C, E, D,
ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン
ミネラル5種類：鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅

ビタミンやミネラルは科学的根拠が多いが、その根拠は不足している人が摂取した条件で得られた結果である → 不足している人が利用すべき

保健機能食品もあくまで食品の一つ

市場に存在する同種の製品からの
選択肢を示したもの



国が有効性と安全性を個別製品毎に審査して、許可。保健機能の表示ができ、その効果が期待できる。



国が定めた規格基準を満たす。表示の成分の補給・補完に利用。定められたビタミンとミネラルについてのみ栄養機能の表示ができる。



特別な機能や効果の表示はできないもの。

ハイリスクグループによる
利用は要注意



病気の人



高齢者



妊産婦



乳児・小児

4 健康食品を選ぶ前に（その1）

気をつけたい表示内容

成分名	含有量	問い合わせ先
		

栄養成分表示の例

（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムは必須）

ビスケット		低脂肪ヨーグルト	
栄養成分表示 1袋(75g)当たり		栄養成分表示 100g 当たり	
熱量	390kcal	熱量	67kcal
たんぱく質	5.3g	たんぱく質	3.1g
脂質	19.1g	脂質	0.5g
炭水化物	49.1g	炭水化物	12.6g
ナトリウム	311mg	ナトリウム	45mg
カルシウム	20mg	カルシウム	100mg

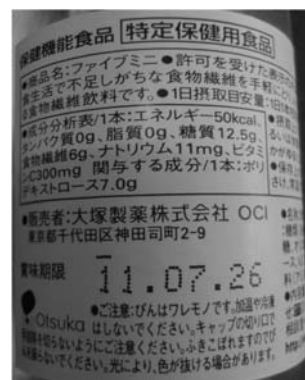
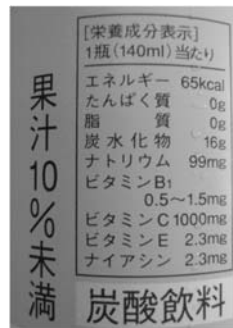
“低い旨の表示”にも基準があり、脂肪の場合は100g当たり3g以下または100ml当たり1.5g以下でなければならない

「通常の炭酸飲料」も「トクホの炭酸飲料」も食品！
栄養成分の表示が基本になっている

通常の炭酸飲料

トクホの炭酸飲料

食品の表示例

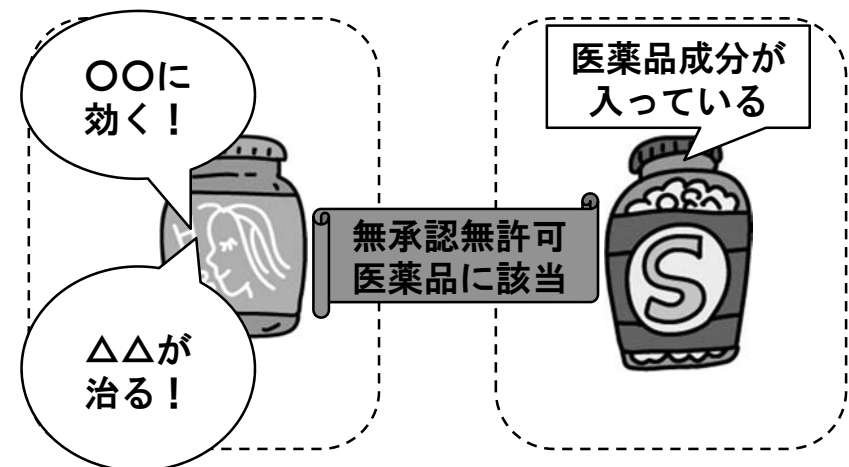


トクホでは
保健機能表示ができる

通常の食品には許可されていない
実際の表示
ファイブミニは、食生活で不足しがちな食物繊維を手軽にとり、おなかの調子を整える食物繊維飲料です。

健康食品を選ぶ前に（その2）

違法品に要注意



厚生労働省がステロイド剤混入により健康被害を起こしたいわゆる健康食品を公表(070601)

2007年5月31日、厚生労働省はいわゆる健康食品「適応源」(下記写真)による1例の健康被害を公表しました。この製品からステロイド剤(ベタメタゾン)が検出されています。
 詳細はこちら(厚生労働省、茨城県(PDF))を参照してください。



(茨城県HPより加工転載)

アトピー性皮膚炎治療の目的で、この製品を1日3回(1回に緑色の錠剤を1-1.5錠、赤色の錠剤を1錠)、1ヶ月程度幼児に服用させたところ、満月様顔貌(顔が丸みを帯びてくる)や多毛などの変化が見られたため、医療機関を受診しました。
 この製品は1箱に緑色と赤色の錠剤がそれぞれ24錠ずつ入っており、中国から健康食品として個人輸入したもののようです。茨城県衛生研究所で分析を行ったところ、緑色の錠剤からステロイド剤であるベタメタゾンが検出されました(赤色の錠剤からは検出されませんでした)。

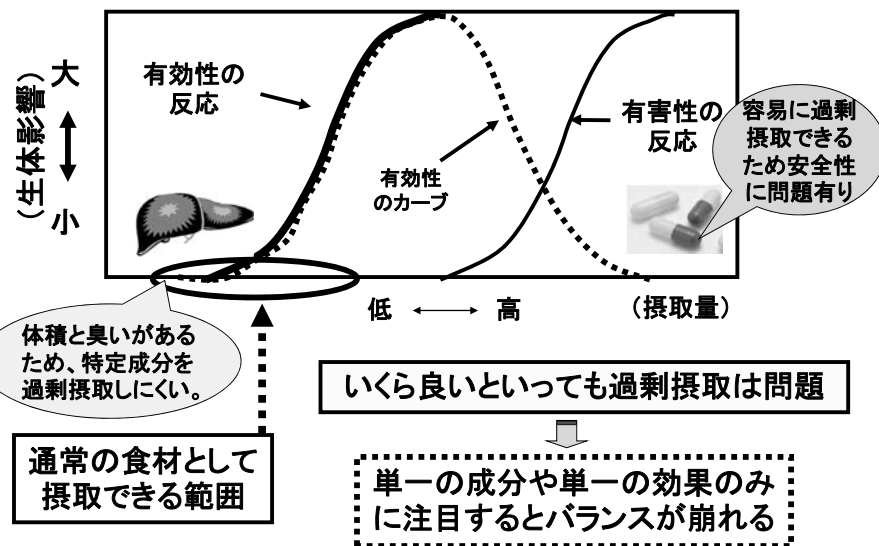
健康食品を選ぶ前に(その3)

健康被害が多く見られるケース

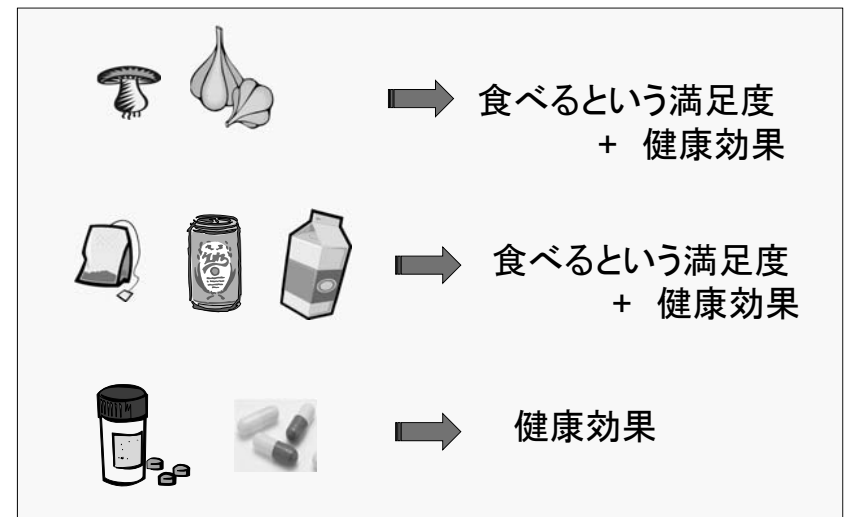


(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

摂取量と生体影響の関係と食材の特徴



摂取する物の形態と健康効果の関係



健康食品の選択の考え方

優先順位 1→2→3

1. 通常の食材からの摂取
2. 栄養表示を参考にして明らかな食品形態のものから摂取
3. 錠剤・カプセル状の製品は、品質や表示内容を確認(医薬品的な利用は不適切)

「いわゆる健康食品」の一般的な特徴 — 製品のラベルと内容物の違い —



↓表示

○○エキス
XXエキス
グルコサミン
△△抽出物
○○抽出物
□□酵素
.....
.....
.....

20種類以上も含まれている製品があります！
得した気分にはなるが……？？

良いと言われている成分を多数含むという表示があっても、その純度、含有量は極めて曖昧。入っていないこともある！

- 成分の含量や品質が明確でなければ、有効性・安全性の判断が困難。
- 医薬品との相互作用の判断もできない。

健康食品を使う時に（その1）

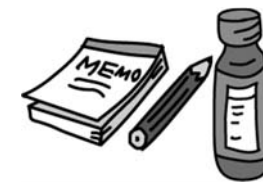
気をつけたいこと

- ・ 薬のような使い方をしない
- ・ いくつもの製品を同時にとらない
- ・ 薬と併用しない
- ・ アレルギーに注意する



健康食品を使う時に（その2）

記録をしておく



健康食品使用メモの例

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

7 健康食品を使う時に（その3） 体調に異常を感じたら

1. すぐに使用をやめる



2. 医療機関で診てもらう



3. 最寄りの保健所に連絡する



健康食品を利用するときの 良い効果と悪い影響

消費者自身で判断

健康になる

健康被害
多大な出費



適切な情報の収集

➤ (独) 国立健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報

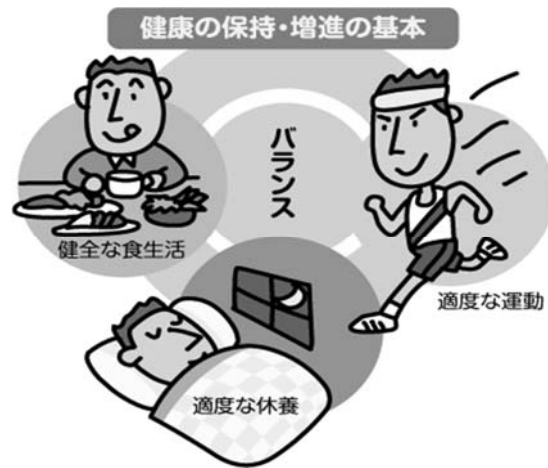


<http://hfnet.nih.go.jp/>

➤ 医療関係の専門職に相談



健康な毎日を過ごすために 最も大切なこと



基本事項の理解が重要

健康の保持・増進



- ✓ 健康食品は多様であるが、あくまで食品の一つ
- ✓ メリットとデメリットを考えた補助的な利用
- ✓ 利用したときは、利用状況の記録(メモ)が必要

よくある質問 その1

Q 天然・自然のものなら安心？



A 天然・自然由来のものは、アレルギーの可能性や品質をよく検討する必要があります。

よくある質問 その2

Q 健康食品で病気は治るの？



A 健康食品は病気の治療には使えません。

よくある質問 その3

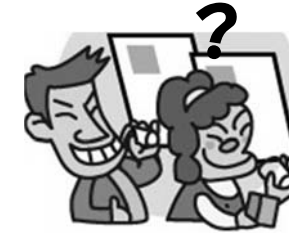
Q 「専門家・研究者」「有名人」が推薦しているものは安心？



A たとえ専門家であっても、一人だけでなく「複数の専門家による客観的な評価」が必要です。

よくある質問 その4

Q 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。



A 体験談は根拠があいまいで、ねつ造されている可能性もあります。

よくある質問 その5

Q 細胞や動物（ネズミなど）の実験で証明された効果なら期待できる？



A ネズミなどの実験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。

よくある質問 その6

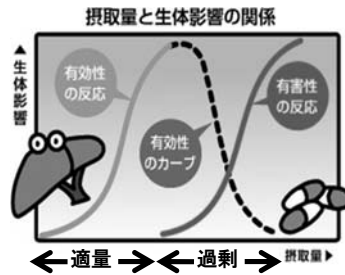
Q 有効成分が入っている製品なら効く？



A 「特定成分の情報」と「製品の情報」は同じではありません。

よくある質問 その7

Q 有効成分が濃縮されていると、よく効く？



A 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、濃縮物特有の問題があります。

よくある質問 その9

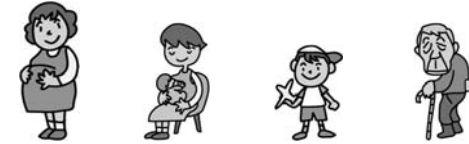
Q 一時的に体調が悪くなるのは効果のある証拠と考えてよい？



A その製品が体に合わない証拠です。体調の異変を感じたらすぐに健康食品の摂取中止を。

よくある質問 その8

Q 子どもや妊婦・授乳婦、高齢者が、食事から栄養素を十分にとれない場合は健康食品を使ってもよい？



A 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。また、妊婦・授乳婦が積極的に摂取することはお勧めできません。高齢者もできれば健康食品に頼らないようにしましょう。

よくある質問 その10

Q 「年をとると××が減る、だからこれを摂るべき」って本当？



A 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。