

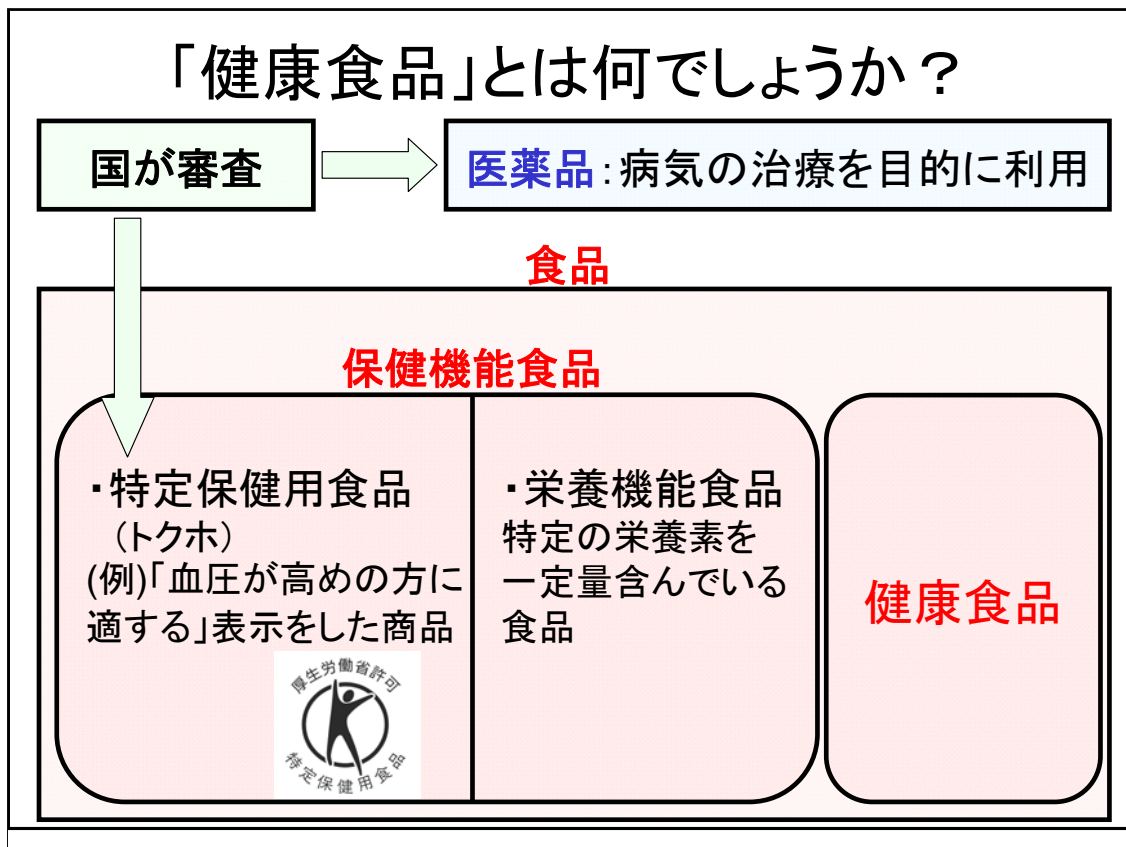
健康食品は本当に体にいいの？  
～健康食品の使い方～

消費・安全政策課

## 要約

「健康食品」には、法律上の定義がなく、効果や安全性についての保証もありません。また、錠剤や粉末などに加工された健康食品は過剰に摂取しやすいため、使用する場合には注意が必要です。

健康を保つためには、健康食品に頼らず、バランスの取れた正しい食生活を送るのが、最も重要です。



### 「健康食品」とは何でしょう？

食品の中には、特定保健用食品という健康の維持増進や特定の保健の用途のために利用する食品があります。特定保健用食品は、個別の製品について国が有効性や安全性の審査をしたものです。

また、国が定めた基準に従って栄養成分が含まれている栄養機能食品という食品もあります。栄養機能食品は健康の維持等に必要な栄養成分の補給を主な目的としています。

「健康食品」は法律上、一般的な食品と同じ分類になるのです。そのため、いわゆる「健康食品」は有効性や安全性が確認されているとは限らないのです。

## いわゆる健康食品とは

- 法律上の定義はなく、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指していると考えられる
- 虚偽・誇大広告等は禁止されている
- 品質保証のマークもある  
(効果の保証ではない)

「健康食品」は、「健康補助食品」、「栄養補助食品」、「栄養強化食品」、「健康飲料」、「サプリメント」など、世間では色々な呼ばれ方をしています。

これら「健康食品」の一部について、科学的に証明されていないのに、健康に関する効果を期待させるようなことが広告に書かれていたりします。消費者がこれを信じて「健康食品」を摂取すると、医者にかかる機会を逃すなど、健康に悪影響を与える可能性があるため、注意が必要です。

一部の「健康食品」には、業界団体等がつけた、品質保証のマークもあります。ただし、これらは品質に関するもので、「健康食品」の効果を保証するものではありません。

## 健康食品を使うときの注意点①

- 健康食品に治療効果は・・・ **ない**
- 使っている医薬品の代わりに、健康食品を使いたいという人がいたら・・・  
**かかりつけの医師や薬剤師等に相談しましょう**
- 広告等の、過度の期待を抱かせる表現は・・・  
**まずは疑うことが大事**

ここからは健康食品を使うときの注意点を考えていきましょう。

広告等で、ある健康食品を使って病気を治した人の体験談を目にするかもしれません。しかし、その病気が治ったのは健康食品のおかげなのか、食生活の改善や医師の治療のおかげなのか、科学的に証明されていない場合があります。また、健康食品のおかげだとしても、万人に効果があるという科学的なデータがない場合もあります。広告等の期待を抱かせる表現は疑ってかかることが大事です。

病気を治したかったり、健康に不安がある場合は、健康食品を使う前に、医師や薬剤師等に相談をしましょう。

## 健康食品を使うときの注意点②

- 一般的な食べ方では問題とならない食材でも、加工方法、摂取方法や、摂取量によっては健康に有害な場合もあります。
- 食経験がある成分でも、濃縮して自然に含まれている濃度よりずっと大量に含んでいる健康食品は、必ずしも安全であるとは言えない

私たちが一般的に食べている食品は、長年人類が食べ続けて問題のなかったものです。このような食品を「食経験がある」と言います。食経験がある食品は、一般的な食べ方では健康に有害な影響を与えることはありません。

健康食品の中には、私たちが一般的に食べている食品の成分を濃縮したものもありますが、食経験のある食品でも、その中のある成分を濃縮したものを摂取した場合には、必ずしも安全であるとは言えません。

## 健康食品を使うときの注意点③

- 「天然」だからといって全て安全なわけではない
- 「天然」、「自然」、「植物性」、「有機」という言葉は原料の特性を示しているにすぎない

**安全や効果を保証するものではない！**

健康食品には、「天然」、「自然」、「植物性」、「有機」等の言葉を使って宣伝されているものも多くあります。これらの表示を見て、多くの消費者はその健康食品が安全で効果があるものであると感じるかもしれません。

しかし、これらの言葉はその健康食品が安全で効果があることを保証するものではありません。科学的な根拠がない健康食品に「天然」の表示があるからといって、健康に良い影響を与えるという保証にはなりません。

これらの言葉は単に原料の特性を示しているだけで、安全や効果を保証するものではないのです。

## 健康食品を使うときの注意点④

健康食品は多くとればとるほどよいのでしょうか？

- 必ず摂取目安量を守ることが大切
- 特に錠剤やカプセル剤等はとりすぎに注意

健康食品は多く摂れば摂るほど健康にいい影響を与えるのでしょうか。

食品に含まれる成分は、健康に良い影響と悪い影響を与える性質を合わせ持っています。健康に良い影響を与えることが知られている食品でも、多く摂取し過ぎてしまうと健康に悪い影響を与えることがあります。そのため、健康食品を摂るときは、必ず表示されている摂取目安量を守りましょう。錠剤やカプセル剤は特定の食品の成分が濃縮されていて、その成分を多く摂りやすくなっているので、特に注意をしましょう。

例えば、ビタミンAは目や粘膜を正常に保つなどの働きがあります。不足すると夜盲症（暗いところで物が見えにくくなる）などの症状がでるので、必要量を取ることが重要です。しかし、サプリメントを使うなどしてビタミンAをとりすぎると、腹痛、悪心などの急性症状や関節や骨の痛みや皮膚乾燥などの慢性症状がでることが報告されています。



## 健康食品を使うときの注意点⑤

- 医薬品と健康食品を併用するとき
- 複数の健康食品を併用するとき
- 治療中の人、病気の人が健康食品を使うとき  
**思わぬ健康被害が起こる場合があるので  
医師や薬剤師等と要相談**
- 健康食品を使って具合が悪くなったら・・・  
**使うのをやめて、医師に診てもらおう！**
- 個人輸入するときには要注意

医薬品と健康食品を併用する場合や、複数の健康食品を併用する場合等には注意が必要です。

医薬品や他の健康食品と併用することで、含まれている成分の相互作用や過剰摂取などを起こし、思わぬ健康被害が発生する可能性があります。また、医師による治療を受けているときは、処方された薬の効果を弱めたり、手術の際に出血が止まらなくなるなど、悪影響を与える可能性があります。

上記のような状況で健康食品を使おうと思った場合は、使う前に医師や薬剤師等に相談するようにしましょう。また、健康食品を使って具合が悪くなったら、使うのをやめて、医師に診てもらいましょう。

## 最近話題となった健康食品 アマメシバ

- 粉末や錠剤等の加工品で、重篤な健康被害
- 平成15年9月、食品衛生法により販売禁止
- 生鮮野菜として加熱調理して食べられているが健康被害なし

最近話題となった健康食品にアマメシバの乾燥粉末があります。平成15年、アマメシバの乾燥粉末による健康被害事例(呼吸器障害)が発生し、3名が健康被害を受けました。アマメシバはマレーシアでは、生鮮野菜として加熱調理され食べられていますが、健康被害の情報はありません。

では、なぜアマメシバの乾燥粉末が健康被害を起こしたのでしょうか？

なぜ生鮮で食べるのには問題がないのに、加工すると健康に悪影響を与えたのでしょうか？

## 生鮮品と加工品の違い (アマメシバ)

- 生鮮アマメシバを粉末や錠剤等に加工すると・・・

アマメシバに含まれる成分が濃縮されるので、一度に大量のアマメシバの成分を摂取できてしまいます。

また、長期にわたり摂取しやすいのも特徴です。

アマメシバを生鮮食品として食べるのと、加工して食べるのとでは何が違うか、考えてみましょう。

「健康食品を使うときの注意点④」で説明したように、錠剤や粉末等に加工された食品は、その中に含まれている成分が濃縮されているため、生鮮食品として食べたときと比べると多くの成分を摂取することができます。また、錠剤や粉末などになっていけば、季節に関係なく飽きずに食べられるので、長期にわたり摂取しやすくなります。

これらの特徴により、長期間、大量に摂取されたアマメシバに含まれる成分が健康に悪影響を与えたのだと考えられます。

## まとめ

**健康食品は、適切に使わないと  
「不健康食品」になりかねない！**

私たちが健康を保つために必要なのは・・・

バランスの取れた正しい食生活

いわゆる健康食品は特定保健用食品や栄養機能食品と違い、健康に良い影響を与えることが保証されていません。そのため、健康食品に通常の食品を上回る役割を求めることはできません。

健康を保つためには、バランスの取れた正しい食生活を送るのが、一番重要なのです。