



はじめに

健康に良いことをうたった食品全般のことを、
一般的に健康食品といいます。

様々な健康食品が市場にありますが、
同じような健康食品でも、国の制度に基づいて、安全性や効果が
確認されているものと、そうでないものがあります。
しかし、その違いについて、よくわからないと感じる方も
いらっしゃいます。

この冊子では、健康食品を理解し、利用する際に注意すべき
ポイントをご紹介します。



目次

① 使用の判断

- Q1 栄養の偏りや運動不足があるので、健康食品でカバーしたいです。…………… 4
- Q2 痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりするために、健康食品を利用したいです。…………… 4
- Q3 簡単に痩せるために健康食品を利用したいです。…………… 5
- Q4 高齢者は健康食品を使ったほうがよいですか？子供はどうですか？…………… 5
- Q5 薬は副作用が心配です。健康食品は食品なので有害な作用は無いですよね？…………… 6
- Q6 効果があったと友人が薦めます。私にも効果があるでしょうか？…………… 6

② 選択に関する情報

- Q1 健康食品を選ぶ時に、参考になる目印はありますか？
国は安全性を確認していますか？…………… 7
- Q2 食品由来、天然・自然由来の製品なら安全ですか？有害な作用はないのですか？…… 8
- Q3 有効成分が入っていれば、効果がありますか？
成分が濃縮されている方が、効果がありますか？…………… 8
- Q4 体験談や動物実験の結果、専門家のお薦めなど、どの情報が信用できますか？…………… 9
- Q5 宣伝・広告にある効果を信用してもよいですか？
注意するポイントはどこですか？…………… 10
- Q6 使ってみたい健康食品の成分の効果や有害な作用について、
どうやって調べればよいですか。相談できるのはどんな人ですか？…………… 11
- Q7 表示が小さすぎて読めません。もっとわかりやすくできませんか？…………… 11

③ 使用の注意

- Q1 効果がない場合は、沢山使ったり、
高額な製品に変えたりすれば効果がでますか？…………… 12
- Q2 じんましんがでたり、身体がだるくなったりしました。
この体調不良は良くなる過程でしょうか？…………… 12
- Q3 健康食品で体調がよくなりました。ずっと続けたほうがよいですか？…………… 13
- Q4 薬を飲んでいますが。健康食品も一緒に使ったら、もっと効果がありますか？…………… 13
- Q5 いろいろな種類の健康食品を組み合わせ使ってよいですか？…………… 14
- Q6 健康食品を上手に使うにはどうすればよいですか？…………… 14
- Q7 健康食品を使う上で注意する事はありますか？…………… 15

Q1

栄養の偏りや運動不足があるので、健康食品でカバーしたいです。

A1

健康維持の基本は「**栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養**」です。この3つに代わる健康食品はありません。

健康食品は、食事、運動、休養の3つの基本を押さえた上で使うことが大切です。

不足している栄養素を補う、運動の効果を助けるなどの効果が期待できる製品もありますが、特定の栄養素を大量にとると健康被害を受ける場合があるので、適切に使うためにはある程度の知識と注意が必要です。

安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは、日頃の食事、運動、休養の改善を図りましょう。やむを得ず栄養素の不足が生じるときは、あくまで補助的なものとして、健康食品を上手に利用しましょう。



※食が細くなって、食事だけでは必要な栄養素が十分にとれない場合などは、自己判断で健康食品を利用せず、まずは、医師や管理栄養士等に相談しましょう。

Q2

痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりするために、健康食品を利用したいです。

A2

健康食品は、あくまでも**食品**ですので、たとえ健康に良いとされる効果が表示されている場合であっても、薬のように、痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりする効果が期待できるものではありません。

健康食品は、錠剤・カプセル状の製品が多く、薬のような効果を暗示させる広告もあることから、病気が改善することを期待される方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、健康食品は、薬ではなく食品ですので、そのような効果を期待してはいけません。本当に薬のような効果がある場合、それは、もはや食品ではなく、薬として規制されることとなります。



※病気の症状があるのに医師による治療の機会を逃すことは、病気の悪化・重症化につながるため危険です。

Q3

簡単に痩せるために健康食品を利用したいです。

A3

食事のコントロールも運動もせず、健康食品だけで安全に、楽に痩せることはありません。

「痩せる」とは、「消費エネルギー量>摂取エネルギー量」となり、体脂肪が減る状態です。「下痢を起こして栄養不足により筋肉も減ること」、「利尿作用で水分を減らすこと」などによって、飲み始めに体重を減少させる製品もあります。これは健康を害しているだけで、長い目で見るとダイエットにはなりません。一時的に体重が減少する効果が強い製品には、下剤や肝機能障害を起こすような医薬品成分が違法に入っている悪質なものもあります。エネルギー源を吸収しないと宣伝する製品では、一部のエネルギー源が身体に吸収されていないとしても、大部分は身体に吸収されています。

健康的に痩せるには、必要な筋肉を維持したまま、過剰な体脂肪を減らすことが大事で、適度な運動による消費エネルギー量の増加と食事のコントロールによる摂取エネルギー量の低減といった両者のバランスが必要です。

※痩せる以外にも、性機能改善、豊胸などの効果を宣伝した製品では、医薬品成分が違法に含まれている場合があります。効果があると宣伝している製品の中には、これらの違法に含まれる医薬品成分によって、非常に重い健康被害を受ける場合がありますので、このような製品を安易に使わないようにしましょう。

Q4

高齢者は健康食品を使ったほうがよいですか？子供はどうですか？

A4

主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事が基本ですが、高齢者の場合、食が細くなる、そしゃく力が低下するなどの理由で十分な栄養素をとるのが難しくなる場合があります。そうした場合はまずは医師や管理栄養士等の専門家に相談しましょう。バランスよく食事がとれる子供には、普段の食事から十分な栄養素がとれており、健康食品は必要ありません。

ある1日では栄養素のとり方に偏りがあったとしても、習慣的(1か月間程度)な食事でバランスがとれていれば、必要な栄養素はとれていると考えられます。

「年をとると××が減る、だからこれをとれば効く」という製品があっても、人での効果の科学的な裏付けが明らかになっているものは多くありません。自分に不足する栄養素を特定して過不足なく補うためには一定の知識が必要です。医師や管理栄養士等の専門家に相談しましょう。

錠剤・カプセル状の製品は、栄養素の過剰摂取になる場合もありますので、自分に不足している栄養素を正しく知り、自分の体調をよくみて、栄養成分表示を活用して上手に利用しましょう。

Q5

薬は副作用が心配です。健康食品は食品なので有害な作用は無いですよね？

A5

健康食品にも有害な作用がある場合があります。むしろ、**保健機能食品以外の「その他健康食品」**の多くは、販売前に製品としての人での安全性や有効性の確認がほとんどされていないので、どの程度の有害な作用があるかわからないと考えたほうがいいでしょう。

一方、医薬品は病気の人を対象に有効性・安全性が確認されていて、医師や薬剤師の管理・指導の下で既に知られている副作用を最小限にしつつ、効果を発揮するよう使われています。

医薬品と健康食品とでは、製品の品質（有効成分量、有害物質の混入の有無）、有効性・安全性の科学的根拠（病気の治療・治癒の証明）、そして利用環境（専門職のサポート体制）が異なります。

医薬品は全て、一定の品質が確保された製品として製造されていますが、多くの健康食品はそうとは限りません。

「医薬品にも使われている成分です」と表示している健康食品であっても、その成分の製品中の含有量は、効果が期待できないほど微量であったり、不純物が多かったり、医薬品とは利用目的や利用方法が違っていたりすることがあります。

また、国が認めた正規の医薬品には、それを正しく使用して重大な健康被害が生じた場合、医療費の給付等のような救済の仕組み（医薬品副作用被害救済制度）があります。このような制度は健康食品にはありません。

更に、現在の医薬品は、研究・試験が進み、副作用が少ないものにどんどん改良されていますが、健康食品の有害な作用はほとんど調べられず不明なままです。

Q6

効果があったと友人が薦めます。私にも効果があるのでしょうか？

A6

健康食品は、全ての人に同じように効くとは限りません。健康食品をとった後、自分の体調をよく観察し、「効果がない」、「体調が悪くなった」という場合には、自分の体調を優先し、その健康食品の使用を止めましょう。

※健康食品は病気を治すものではありませんが、自分の健康に不安があったり、病気になったらりすると、健康食品を試してみたいくなる人もいます。自分のことを心配してくれる家族・友人・知人に薦められればなおさらです。しかし、重要なことは、健康に不安のある人は、その健康食品が本当に自分に必要なものであるかを専門家に相談した上で、判断することです。心配してくれる家族のためにも、信頼できる情報をもとに、正しい知識を身につけるように心掛けましょう。

Q1

健康食品を選ぶ時に、参考になる目印はありますか？国は安全性を確認していますか？

A1

健康食品のうち、国が定めた安全性と効果に関する基準などにしたがって機能が表示されている食品は「保健機能食品」といい、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。

「保健機能食品」は対象の成分、安全性と効果の根拠の考え方の点でそれぞれ違う特徴があります。

1つ目の「トクホ」と呼ばれている「特定保健用食品」は、安全性及び健康の維持増進に役立つ効果について国が審査し、消費者庁長官が保健機能の表示を許可している食品です。トクホとして許可された食品には許可マークが表示されています。

2つ目の「栄養機能食品」は、人での効果の科学的根拠が認められている栄養成分（ビタミンなど）を一定の基準量含む食品で、事業者の自己認証により国が定めた栄養機能が表示されているものです。

3つ目の「機能性表示食品」は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた安全性や機能性などの情報を販売前に消費者庁長官に届け出て、機能性を表示した食品です。

一方、サプリメント、栄養補助食品、健康補助食品、自然食品などの名称で呼ばれる保健機能食品以外の「その他健康食品」は、「保健機能食品」のような機能をパッケージに表示することはできません。

健康食品を利用する際は、保健機能食品のように国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあることが製品を選ぶ際の一つの目安と言えます。

図1 健康食品の分類



※原則として医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。

※医薬品のように病気を治す効果をうたっているような製品の中には、医薬品成分が違法に入っている事があります。食品とは思えないほど効果が強い製品には、注意しましょう。