

消費者委員会意見交換会
- 保健機能食品の今後の在り方 -

保健機能食品の 効果的な利用法の伝達

日時 2023年3月20日(月曜日)

昭和女子大学 食健康科学部
梅垣 敬三

利用状況と現状の問題点

【健康食品としての利用状況】

- ・利用者は20歳以上の男性で30.2%、女性で38.2%、男女ともに**60歳以上が多い**(2019年の国民健康・栄養調査)
- ・利用者の約半数は**利用に満足**(2012年消費者委員会調査、2016年東京都福祉保健局調査)

【保健機能食品の現状の問題点】

効果的な利用法に関する理解不足(情報提供の問題)

- ・個々の保健機能食品の**特徴の不十分な理解**
- ・効果を過大評価した**メディア情報の参照**
- ・医師・薬剤師に利用を伝えずに**薬と併用**

⇒ 保健機能食品の効果的な利用法の伝達が必要

保健機能食品の利用法の考え方

安全かつ効果的な利用法に重要な事項

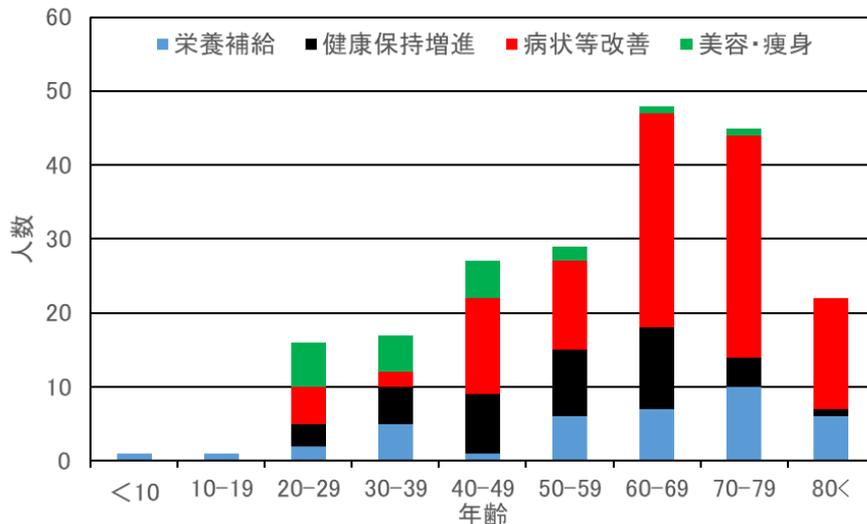
「何を」⇒ 特保(トクホ)、栄養機能食品、機能性表示食品
(製品形状の特徴: サプリメントは医薬品と誤認しやすい!)
(表示の特徴: トクホは製品全体、栄養機能食品と機能性表示食品の大部分は含有成分に関する情報!)

「誰が」⇒ 原則として健康が気になる人が対象
(病者ではない!)

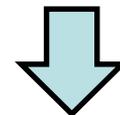
この部分への対応が特に重要

「目的・方法」⇒ 栄養補給、健康の保持増進、**生活習慣の改善**
(病気の予防・治療・症状の緩和ではない!)
(**生活習慣の改善が伴わなければ効果は期待できない!**)

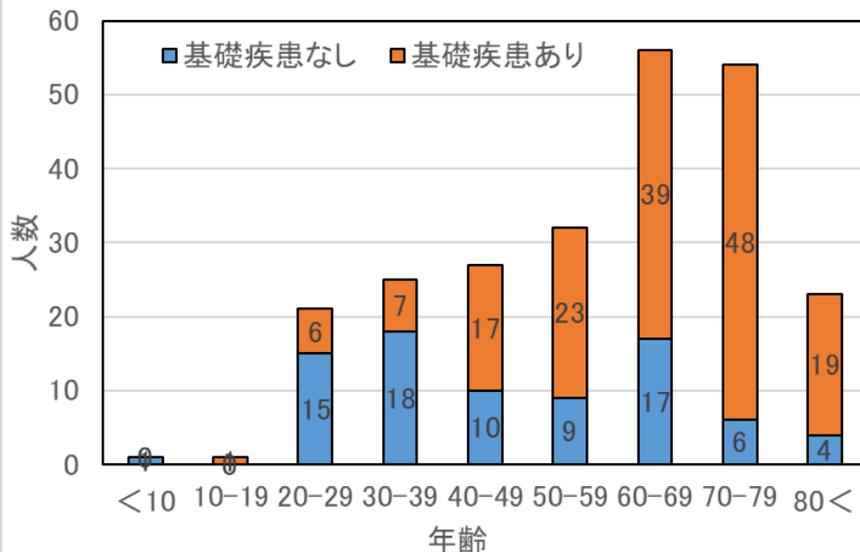
健康食品の利用によって有害事象を受けた人の 年齢、利用目的、基礎疾患の有無



有害事象を受けた人は、利用目的が病状等の改善、60歳代以降で多く、基礎疾患を有していた。



有害事象の発生には、製品の不適切な利用法が関係
(利用法の問題)



(東京都の医師会および薬剤師会において収集された有害事象を分析)

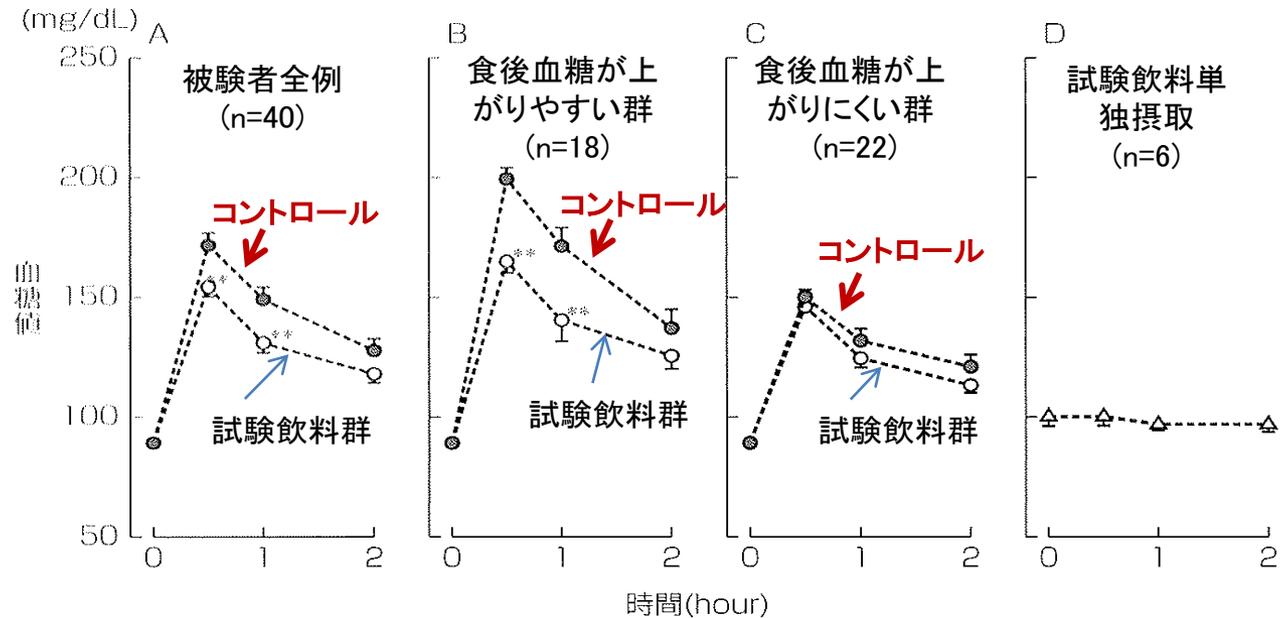
出典：食衛誌64巻1号，2023年

血糖値に及ぼす難消化性デキストリン含有飲料の事例

①短時間の効果

(多くの試験で効果は明確に示されている。炭水化物と摂取した条件で、血糖値上昇が緩やかになる)

出典: Functional Food
7: 30-35(2013)



②長期間の効果は？

(効果は確認できない。空腹時の血糖値やHbA1cには影響を与えていない)

出典: Progress in Medicine
27: 4、1023-1029(2007)

摂取目安量(4.5g/回)、過剰量(9g/回を3回/日)、12週間摂取

4.5g/日3回	摂取前	摂取4週後	摂取8週	摂取12週後
HbA1c(%)	5.69 ± 0.65	5.66 ± 0.57	5.63 ± 0.58	5.94 ± 0.65*
9g/日3回	摂取前	摂取4週後	摂取8週	摂取12週後
HbA1c(%)	5.39 ± 0.64	5.50 ± 0.55	5.40 ± 0.51	5.82 ± 0.75

*摂取前と比べて有意差あり

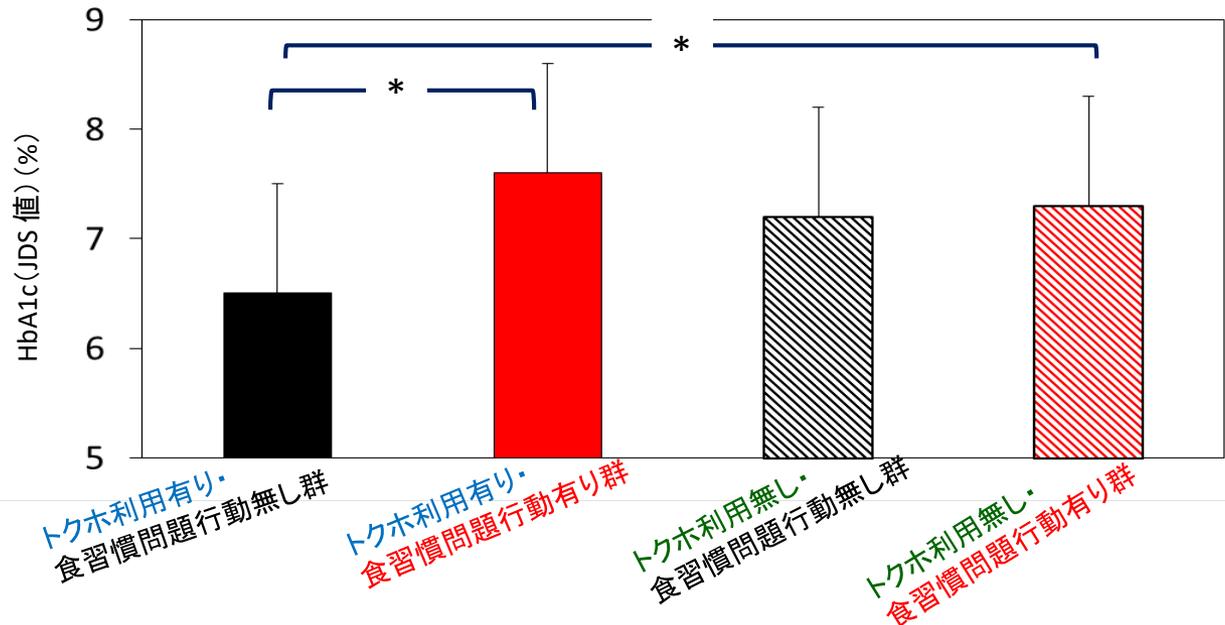
⇒ 対象者により影響は異なるが、利用者は②の効果进行期待！

有用性は利用法によって大きく異なる (糖尿病患者によるトクホ等の利用の事例)

2型糖尿病患者に対し血糖コントロール状況とトクホ利用との関連を検討。トクホ利用者の中で不適切な食習慣群では、**トクホ利用が食事療法の代わりになるという意識がある。**

食習慣の改善が伴えば
期待する効果は得られている！

出典：
糖尿病 54巻11号837～841(2011)



規則正しい生活習慣と高食物繊維の長期摂取が2型糖尿病患者(男性受刑者)の空腹時血糖値とHbA1cに劇的な減少を及ぼす。

<初期値> 184 ± 74 mg/dl と $8.4 \pm 2.1\%$ ⇒ <1カ月後> 113 ± 38 mg/dl と $5.9 \pm 1.2\%$

出典: Diabetes Research and Clinical Practice 77: 327-332(2007)

保健機能食品の効果的な利用法

原因を取り除くことが重要

生活習慣病の原因には、生活習慣が関係！

生活習慣を改善しなければ、
どれだけ優れた薬であっても、
病状の改善は難しい。

保健機能食品の利用が、

現在の生活習慣の改善につながれば

効果は期待できる。



生活習慣の改善につながる利用が重要

医薬品と保健機能食品の違い

医薬品

① 製品としての品質が一定



② 病気の人を対象



③ 医師・薬剤師の管理下で利用



保健機能食品

同じ製品でも
品質が一定とは限らない



健康な人が対象



選択・利用は消費者の自由



主な違い

- ①製品としての品質(原材料および製品の品質)
- ②有効性・安全性の科学的根拠(特に病者データの有無)
- ③利用環境(専門職の管理の有無)

↳ 医薬品では医師・薬剤師が関与しているが、保健機能食品では、誰が適切な利用法を伝えているのか？

安全・効果的な利用に必要な事項(その1)

摂取状況のメモ(自身のエビデンス作成)

効果が実感できているか、有害事象は受けていないか、を判断するのに役立つ



サプリメント状の製品の摂取メモの例 消費者自身で判断

	製品名 A (メーカー名)	製品名 B (メーカー名)	備考・メモ (体調や気になる事項の記録)
○年◎月×日	2粒×3回	2粒×1回	△ 調子は変わらない。
○年◎月△日	2粒×3回	摂取せず	○ 調子が良い
○年◎月△日	摂取せず	2粒×1回	× 調子が悪い(胃が痛い)
○年◎月△日	2粒×3回	2粒×1回	× 調子が悪い(発疹が出た)

この摂取状況のメモとお薬手帳の記録から、医薬品との飲み合わせの問題が推定できるかもしれない。

安全・効果的な利用に必要な事項(その2)

これまでの講演会の開催やHPを介した情報伝達には限界がある。**新たな対応を追加!**

個々の消費者に正しい情報を伝える方法の提案

方法1: 複数の団体・組織との連携(ASの活用)

- ・保健機能食品等に係るアドバイザースタッフ(AS)の活用
保健医療系大学と連携したAS認定およびその後のフォローアップをしている団体と連携する(NR・サプリメントアドバイザー、健康食品管理士)

方法2: 科学的情報の解釈に関する教育(中高生へ)

- ・食品の安全性・機能性に関する情報の収集・解釈について、中学・高校で教育する。情報リテラシーの向上。