

# 保健機能食品の課題

—セルフメディケーション活用推進の為に—

---

令和5年3月20日 10:00～12:30

岐阜医療科学大学 宗林さおり

# 保健機能食品は機能性の表示あり 透明性UP



いわゆる健康食品は整理されるべき

消費者庁  
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

## 機能性表示食品の届出情報はデータベースで確認できます

機能性表示食品の届出情報検索

キーワードで検索  
血圧、血糖、おなかの調子 etc...

機能性表示食品の届出情報検索

届出番号  
届出年度 (西暦)  
届出日 (入力例: 2019)  
届出者名 ※部分一致検索 ※株式会社、(株)、(有)、株などの法人の形態を  
届出者の住所 ※部分一致検索  
商品名 ※部分一致検索  
食品の区分  
機能性関与成分を含む原材料名 ※部分一致検索  
機能性関与成分名 ※部分一致検索  
表示しようとする機能性(1) ※部分一致検索  
表示しようとする機能性(2) ※部分一致検索  
機能性の評価方法  
販売中の食品のみ表示する

最終製品を用いたヒト試験(ヒトを対象とした試験)により、機能性を評価し、最終製品に関する研究レポート(一定のルールに基づいた文獻調査(システマティックリビュー)ではなく、機能性関与成分に関する研究レビューで、機能性を評価した結果)を添付する

※各検索項目は、単一のキーワードのみ入力が可能です。複数のキーワードによる検索は行いません。

検索

検索結果は一覧で表示

| 届出番号 | 届出日        | 届出者名    | 食品の区分  | 機能性関与成分 | 表示しようとする機能性 | 評価方法 | 販売         | 届出 |
|------|------------|---------|--------|---------|-------------|------|------------|----|
| AA01 | 2015/04/27 | 株式会社ABC | 000000 | ビタミンC   | 免疫力の向上      | ヒト試験 | 2015/06/25 | 詳細 |
| AA04 | 2015/05/14 | 株式会社DEF | AAAAAA | ビタミンE   | 抗酸化作用       | ヒト試験 | 2015/06/11 | 詳細 |
| AA05 | 2015/05/18 | 株式会社GHI | BBBBBB | ビタミンB1  | エネルギー代謝     | ヒト試験 | 2015/06/09 | 詳細 |

詳細から、パッケージ見本や機能性の根拠などが分かります

まずは、機能性届出情報で検索

- 「機能性表示食品」は、事業者の責任で、科学的根拠に基づき商品/パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出られた食品です。
- 商品を購入前、摂取する前に、商品に表示されている注意書きや消費者庁のウェブサイト公開された情報をしっかりと確認してください。

二次元コードからもご利用いただけます

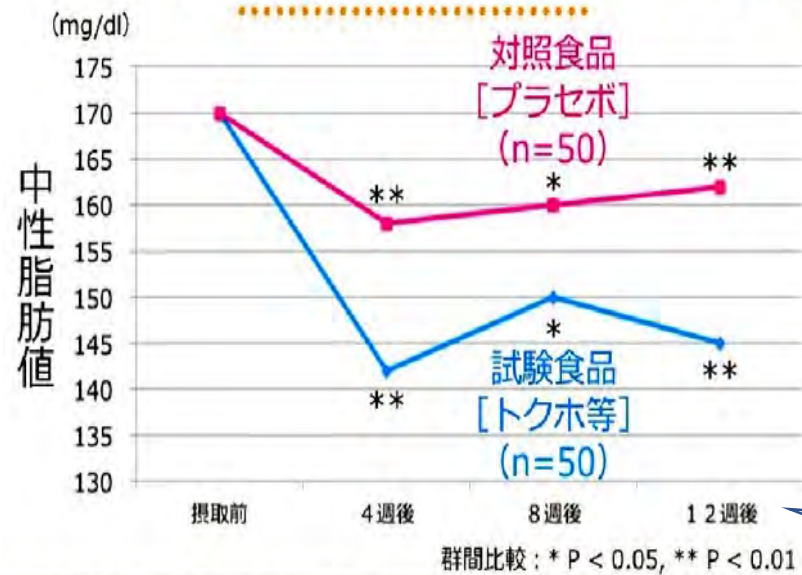
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

主食、主菜、副菜がそろっていると、色々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。食生活を見直すことが第一です。その上で、機能性表示食品を健康の維持増進のために上手に役立てましょう。

# 課題1. 摂取対象者・摂取条件は意外と厳しい

特定保健用食品は、食生活等が原因となって起こる生活習慣病等に“罹患する前の人”もしくは“境界線上の人”を対象とし、それらの食生活を改善して、健康の維持増進に寄与する食品。

## トクホ・機能性表示食品の臨床試験



\* ロッテの「キシリトール・タブレット オレンジ味」の例;

1製品に82粒 (43g) キシリトールは37.1g含有 1粒あたり 0.45g となります。よって毎食後3回、1回1粒使用で1.35gとなります。推奨量として毎食後と就寝前の4回、1回1粒使用で1.8gとなります。

なお、製品外装パッケージには大人の使用例として「1日摂取目安量：1回に3粒を5分舐め、1日7回を目安に、1週間続けると効果的です。」と記載があります。

摂取し続けること

## 課題2. 実生活上での機能性の検証

- ☆保健機能食品制度が開始されてからも、生活習慣病が減少していない。
- ☆同じ機能成分でも商品によって一日摂取目安当たりの含有量は大きな差  
摂取すべき機能性成分の適正量が不明
- ☆実生活で使用された際の機能性の発揮がどの程度であるのか調査結果がない。

## 生活習慣病疾病の最近の傾向（令和元年国民健康・栄養調査 厚労省）

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性 19.7%、女性 10.8%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、年齢が高い層でその割合が高い。

血清総コレステロール値が 240mg/dL 以上の者の割合は男性 12.9%、女性 22.4%である。この 10 年間でみると、男性では有意な増減はみられないが、女性では有意に増加している。血清 non HDL コレステロール値の平均値は男性 141.9 mg/dL、女性 145.9 mg/dL である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

収縮期（最高）血圧の平均値は男性 132.0mmHg、女性 126.5mmHg である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

収縮期（最高）血圧が 140mmHg 以上の者の割合は男性 29.9%、女性 24.9%である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

# 同じ機能性成分でも商品によって実際の含有量は大きな差

錠剤・カプセル状の健康食品の品質等に関する実態調査より（令和元年国民生活センター）

## 一日の最大摂取目安量中の機能性成分の表示量

| GABA   | ルテイン           |
|--------|----------------|
| 13.2mg | 0.6mg（フリー体として） |
| 18mg   | 6mg            |
| 28mg※  | 6mg            |
| 30mg   | 6mg            |
| 50mg※  | 10mg※          |
| 100mg※ | 10mg※          |
| 100mg  | 12mg           |
| 100mg  | 12mg           |
| 120mg  | 12mg           |
| 200mg  | 16mg※          |

※は機能性表示食品であることを示しています。

摂取すべき機能性成分の適正量が不明

# EPA・DHAでも

表示は同じ:EPA・DHAは、血中中性脂肪の上昇を抑えることが報告されています。

「血中の中性脂肪を低下させる機能が報告されています」という、同様の機能性がうたわれていても…

| 区分            | 銘柄名                          | 一日摂取目安量当たり表示量    |             |                  | うたわれている機能性     |              |  |
|---------------|------------------------------|------------------|-------------|------------------|----------------|--------------|--|
|               |                              | EPA(mg)          | DHA(mg)     | EPA+DHA(mg)      | 中性脂肪の低下        | 記憶力サポート      |  |
| 医療用医薬品        | エパデール                        | 通常1800<br>最大2700 | —           | 通常1800<br>最大2700 | ※主な適応：<br>高脂血症 |              |  |
| サプリメント<br>形状  | DHA1000                      | 14               | <u>1000</u> | <u>1014</u>      | ○              |              |  |
|               | EPA&DHA                      | 600              | 400         | 1000             | ○              |              |  |
|               | 自然に感謝海からの恵み極                 | 100              | 900         | 1000             | ○              | ○<br>(DHAのみ) |  |
|               | ⋮                            |                  |             |                  |                |              |  |
|               | DHA&EPA                      | 45               | 270         | 315              | ○              |              |  |
|               | エバーライフ[コレステロール・中性脂肪]         | 25               | 275         | 300              | ○              |              |  |
|               | ネイチャーメイド スーパーフィッシュオイル        | 162              | <u>108</u>  | 270              | ○              |              |  |
| 加工食品<br>(その他) | 健康イクラ                        | 604              | 722         | 1326             | ○              | ○<br>(DHAのみ) |  |
|               | 毎日これ1本EPA+DHA1260mg<br>ソーセージ | <u>780</u>       | 480         | 1260             | ○              |              |  |
|               | すごいネギトロ                      | 200              | 850         | 1050             | ○              | ○            |  |
| ⋮             |                              |                  |             |                  |                |              |  |
| 生鮮食品          | 機能性伊勢の卵                      | 39               | 352         | 391              | ○              |              |  |
| 加工食品<br>(その他) | ポークソーセージ                     | 83               | 217         | 300              | ○              |              |  |
|               | 瀬戸内かあちゃんの食べる小魚               | <u>12</u>        | 170         | <u>182</u>       | ○              |              |  |

※消費者庁「機能性表示食品の届出情報検索」(<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>)  
機能性関与成分が「DHA・EPA」で、販売中の商品を調査。(2019年10月9日時点)

— : 最高量、 — : 最低量

## 機能性表示食品ではこんな商品が（2022年8月）

例えばペプチドの作用機序は同じようでも  
血圧を下げる効果はトクホと医薬品で10倍  
以上の違いがある(2004年帝京大学)

- 血圧(550商品)
  - 機能性成分: ペプチド、GABA
- 睡眠(402商品)
  - 機能性成分: グリシン、L-テアニン、
- 認知(470商品)
  - 機能性成分: いちょう葉エキス、DHA
- OTC(一般用医薬品)ではこの分野の薬ほとんどなし



## まとめ

- 保健機能食品を実生活の中で機能性を発揮していくには
- 機能性成分量の含有量の大差、どのくらい飲めばいいのか
  - 摂取対象者・摂取条件に合致して利用すること
  - 消費者に分かりやすい目安・組み合わせ等の整理
  - 一般用医薬品も含めてセルフメディケーションの道具となるよう歪みの補正