

## 健康食品について

内閣府消費者委員会委員・実践女子大学教授 田島 眞

### 1. 健康食品の位置づけ

健康食品には、法律で定められたものと、法律の定めが無いいわゆる「健康食品」がある。法律によるものは、食品衛生法で定められた栄養機能食品と、健康増進法で定められた特定保健用食品がある。栄養機能食品は、いわゆるサプリメントで、ミネラル類5種、ビタミン類12種を補強した食品で、添加量の上限と下限、表示すべき事項が定まっている。特定保健用食品は、特定の保健の用途があると評価された食品で、原則、個別審査を経る。消費者庁の諮問を受けて、消費者委員会新開発食品部会で審議が行なわれる。

### 2. 特定保健用食品

特定保健用食品の承認には、ヒトを使った試験が必須である。試験データは統計的に処理され、5%の危険率で有意であることが求められる。危険率10%で有意なものは、条件付特定保健用食品である。特定保健用食品には、審査を簡略化した規格基準型特定保健用食品と、疾病リスク低減表示特定保健用食品がある。

ヒトによる試験で、試験群として用意されるヒトは、体脂肪低減を目指すものでは、BMIが25~30のやや肥満のヒトで、高肥満あるいは健康人を対象としたものではない。

### 3. 消費者委員会が行なった「健康食品」についての消費者アンケート

消費者委員会では、平成24年2月に一般消費者1万人を対象として、インターネットを利用したアンケートを実施した。その結果は、約6割の人が、現在、健康食品を利用していた。その6割は、健康食品に満足しており、健康食品を購入する際に重視するものは、6割が機能性(効果・効能)であった。さらに、6割の人が、価格が高くなっても機能性の表示を求めている。また、複数のサプリメントを利用している人が、5割に達し、飲み合わせの危険が指摘された。一方、医薬品処方時に、健康食品利用について確認された人は2割に過ぎなかった。

### 4. 消費者委員会の健康食品についての建議

アンケート結果、及び、行政担当者、業界団体、消費者団体、有識者へのヒヤリングを通じて、消費者委員会は、討議を重ね、平成25年1月に健康食品についての建議を行なった。その内容は、 広告・宣伝のガイドラインを適切なものに、 医師・薬剤師に対する健康食品の認知度の向上、 機能性表示について検討を進める、 消費者に対して、理解を進める、の4点である。

# 健康食品等について

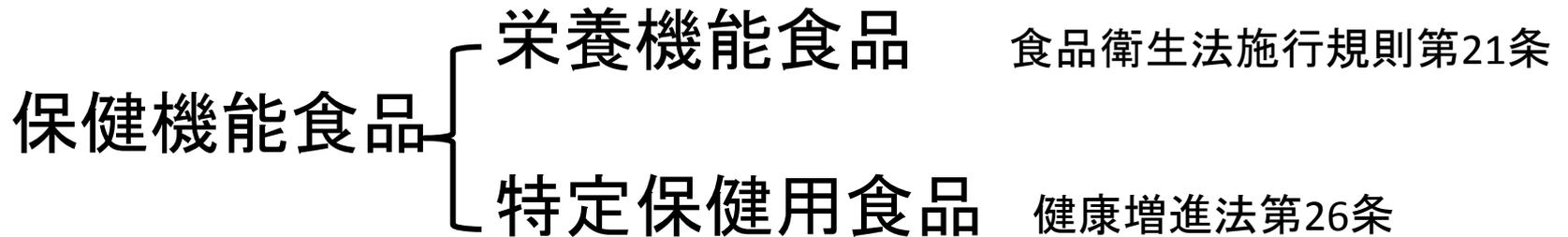
消費者委員会委員・実践女子大学教授  
田島 眞

# 本日の講演内容

1. 「健康食品」の位置づけ
2. 特定保健用食品とは
3. 消費者委員会が行なった「健康食品」についての消費者アンケート
4. 消費者委員会の「健康食品」についての建議
5. 健康食品の考え方

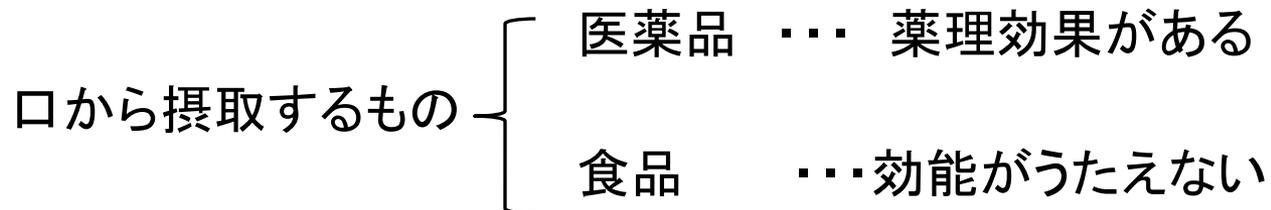
# 健康食品の分類

## □ 法律に決められた「健康食品」



## □ 法律の定めがない、いわゆる健康食品

### 薬事法でいう医薬品以外のもの



# 栄養機能食品について①

- 栄養機能食品とは、食生活において特定の栄養成分の補給を目的として摂取する者に対し、当該栄養成分の機能の表示をするもの。
- 栄養機能食品として販売するためには、1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内にある必要がある。
- 個別の許可申請を行う必要がない自己認証制度となっている。



## 《パッケージ表示例》

商品名：●▲

### 栄養機能食品(ビタミンC)

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。  
「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

名称：ビタミンC含有食品

原材料名：…、…、…

賞味期限：枠外〇〇に記載

内容量：〇〇g

製造者：△△株式会社

栄養成分表示：1粒当たり

エネルギー〇kcal、たんぱく質〇g、脂質〇g、炭水化物〇g、ナトリウム〇g、ビタミンC〇mg

1日当たりの摂取目安量：1日当たり2粒を目安にお召し上がり下さい。

#### 摂取の方法及び摂取する上での注意事項

本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。  
1日の摂取目安量を守ってください。

1日当たりの摂取目安量に含まれる機能の表示を行う栄養成分の量の栄養素等表示  
基準値に占める割合：ビタミンC 〇%

調理又は保存の方法：保存は高温多湿を避け、開封後はキャップをしっかり閉めて  
早めにお召し上がり下さい。

本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官により個別審査を受けたものではありません。

## 栄養機能食品について②

栄養機能を表示するための基準が定められている栄養成分は、現在のところ17種類(ビタミン12種類、ミネラル5種類)

(ビタミン) : ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、  
 ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸

(ミネラル) : 亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム

### <栄養機能表示及び注意喚起表示の例>

| 栄養成分  | 栄養機能表示  | 注意喚起表示  |
|-------|---|---|
| ビタミンC | ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。        | 本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。  |
| 葉酸    | 葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。<br>葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。 | 本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。<br>葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育がよくなるものではありません。 |
| カルシウム | カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。                         | 本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。  |
| 鉄     | 鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。                            | 本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。  |

# 特定保健用食品

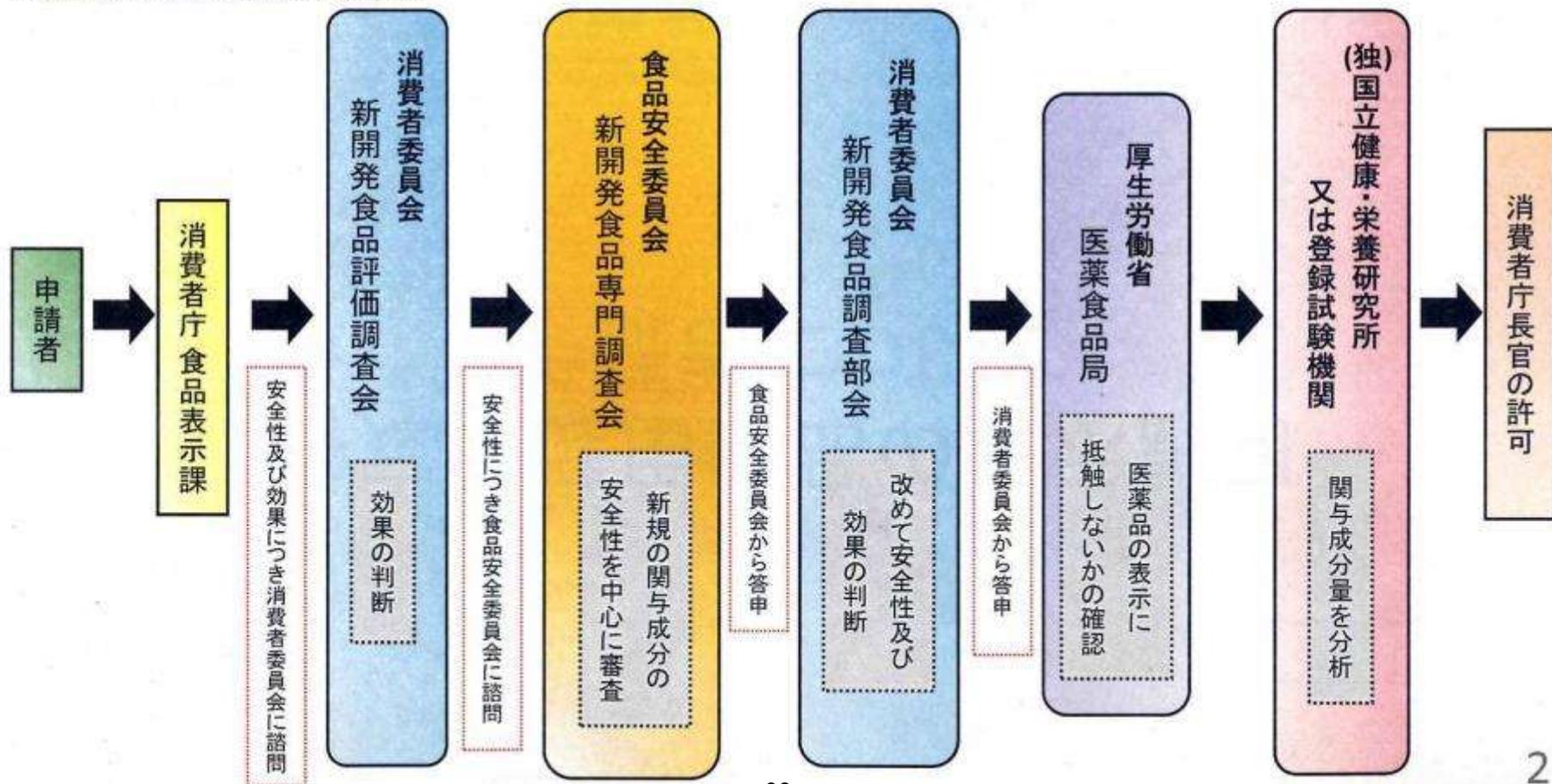


# 特定保健用食品の表示許可手続

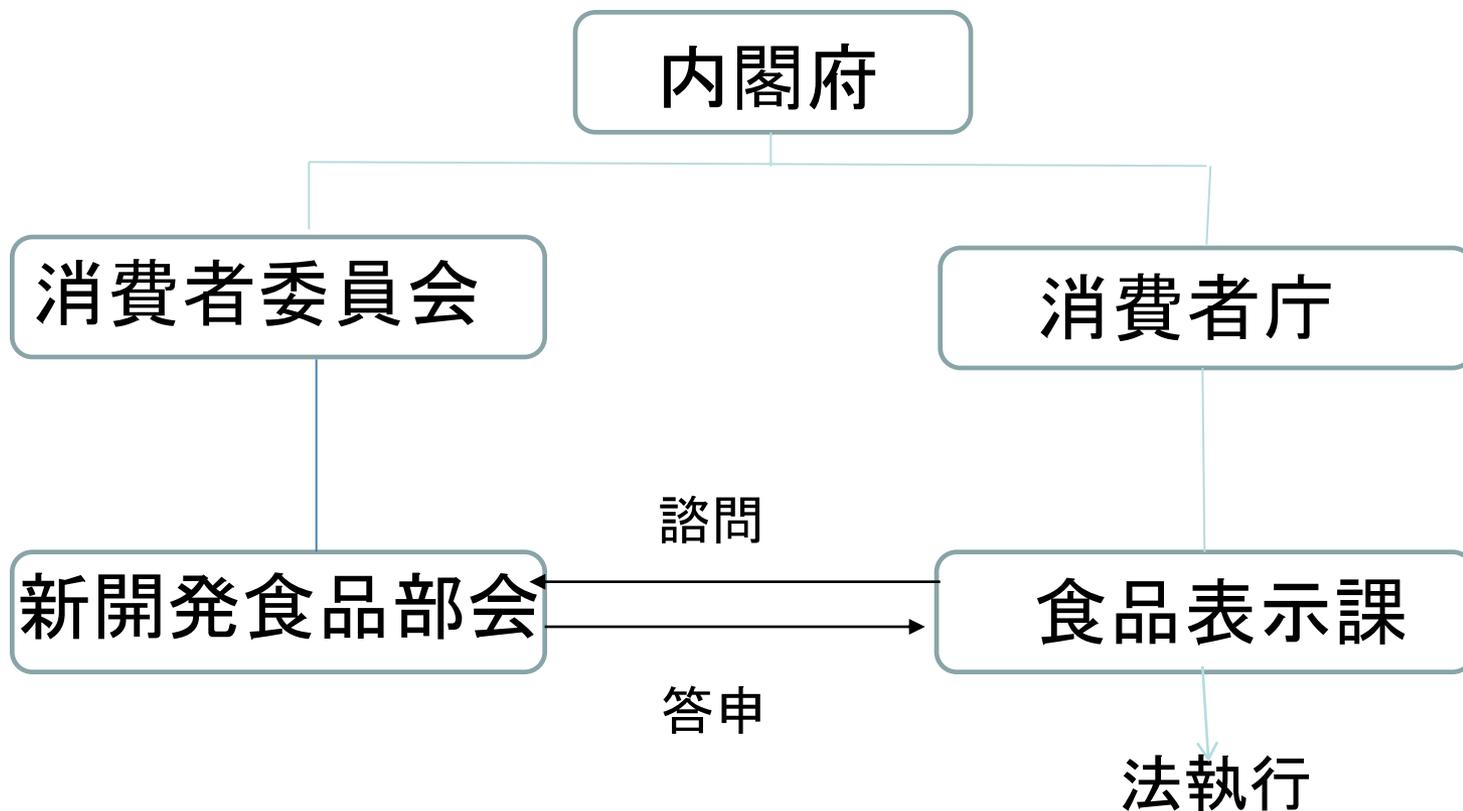
消費者庁長官が特定保健用食品の表示許可をするに当たっては

- ①その安全性及び効果について、食品安全委員会(安全性に係るものに限る。)及び消費者委員会の意見を聴く
  - ②薬事法による表示規制の抵触の有無につき厚生労働省の意見を聴く
- ものとなっている。

## 《表示許可審査手続の流れ》



# 消費者委員会新開発食品部会と消費者庁の関係



## トクホの承認条件

1. 保健の効果が確認されていること。

消費者委員会新開発食品調査部会

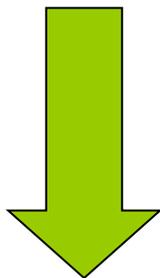
2. 食品として安全であること。

食品安全委員会

3. 消費者にとってメリットがあること。

消費者委員会新開発食品調査部会

特定保健用食品として承認されるには、ヒト  
による効果が明らかでなければならない



効果を評価するには統計が必要



トクホマーク

保健の効果

= 脂肪の吸収を妨げる

OTPP強化  
ウーロン茶