

じっきょう 家庭科資料

(通巻 52 号)

みんなで家庭科を

No. **37**

巻頭

「健康食品」
について考える

も く じ /

「健康食品」について考える	1
子どもたちの未来を見据えた食育の授業	5
男性と育児を考える	12

「健康食品」について考える

特定非営利活動法人ふあるま・ねっと・みやぎ理事長 戸田 紘子 (薬剤師)

1. はじめに

健康でこころ豊かな生活を送ることは国民みんなの願いです。国も「21世紀における国民健康づくり運動」を進めており、日常生活では、自らの健康に責任をもち、軽い身体の不調は市販薬などを使用して自ら治すこと(セルフメディケーション)が推奨されています。自らの健康に責任をもつという考え方は重要であり、そのためには健康障害を回避するための適切な情報や知識が不可欠です。健康の基本は食事であることから、いま「食育」がクローズアップされていますが、食育は食事に止まらず、「健康食品」と呼ばれ食品群や医薬品をも含めて考える必要があります。とくに「健康食品」は、人々の健康志向や痩身願望の高まりの中で、さまざまな問題をはらみながら広く流通しています。健康被害

がしばしば報道されている現在、「自らの健康に責任を持つ」ことの大切さと不確かなものや有害なものを安易に口にしないという教育の重要性を強く感じます。「ふあるま・ねっと・みやぎ」は、健康被害を防ぐために「医薬品と保健的食品(注)の適切な使用を支援する活動」を、薬剤師の視点で実践している特定非営利活動法人です。

2. 「健康食品」をめぐる現状

「美しくなりたい、パワーを回復したい、ぼけないで長生きしたい、がんになりたくない」など、さまざまな理由から「健康食品」に対する関心は高く、その市場規模は現在2兆円を越えていると言われていいます。セルフメディケーションの第一選択である一般用医薬品(市販薬)の規模を遙かに上回っており、私たちの生活に広く浸透していることが覗えま

す。「健康食品」は、世間では「○○に効く」など身体へのなんらかの効果を期待して用いられていますが、このような「健康食品情報」の拡がりには、テレビ、雑誌、チラシ、インターネットなどでの巧みな宣伝が大きく寄与しています。結果として、適切さを欠いた健康食品情報と、安全性や効果が保証されていない商品が世にあふれることになり、健康被害が続出しています。2004年8月、国民が被害に遭わないよう、国は健康増進法に「虚偽誇大広告の禁止条項」を追加しました。東京都などの調査では、「健康食品」に関する広告類の約80%が違反だとされています。

3. 「健康食品」の名称

現在、健康食品、サプリメント、栄養補助食品、ダイエット食品、保健機能食品、特定保健用食品、栄養機能食品などさまざまな食品が出回っていますが、これらの中で国が認めているのは、保健機能食品（特定保健用食品と栄養機能食品）のみです。他は食品メーカーなどが任意に使用している名称で、定義も区分も定かではありません。ちなみに国がこの種の食品を公式に文書に記すときには、いわゆる健康食品または「健康食品」としており、健康食品という名称と区別しています。

4. 「健康食品」の位置づけ

日本の法律では、ヒトが口にするもののうち医薬品以外のものを「食品」と決めています。食品はさらに保健機能食品と一般食品に分けられます。錠剤やカプセルなど、薬と紛らわしい形態で売られているいわゆる健康食品は、食事の食材などと同じ一般食品に含まれます。

5. 「健康食品」と医薬品との違い

日本では長い間、食品に対して医薬品のような効果を期待させる表示や広告を厳しく規制してきました（薬事法）。しかし、市場には効果や安全性の不確かなさまざまな「健康食品」が出回り、健康障害も報告されるようになったことから、国は新たな食品制度を設けました。

2001年4月、国民が安心して有用な食品を選択できるように「保健機能食品制度」が創設され、「それを食べることにより、特定の保健の効果が期待できる」ことを表示することができる食品として、

「特定保健用食品（トクホ）」が認められました。トクホについては後述しますが、トクホを除く食品全般においては、「○○に効く」「××が治る」などの直接表示、または容易に効果などを連想させる表現等はすべて法律違反となります。治療や予防の効果を謳えるのは医薬品に限ります。

6. 健康食品情報

動物実験などで有効性が確かめられている健康食品素材はたくさんありますが、ヒトでの効果が科学的な手法によって確かめられているものはまだまだ少ないのが現状です。健康食品情報の問題点は、試験管内実験や動物実験での研究効果が「ヒトが食べて有効」であるかのようにすり替えられていることです。試験が「ヒト」でおこなわれたのかどうかは重要です。薬の効き目や副作用が個人の遺伝子によって異なることは今や常識ですが、まして種がちがう動物での結果をそのままヒトに当てはめることは危険なのです。もうひとつ、「経口的に摂取」した結果がどうかも大事です。健康食品は全て食べるものだからです。胃や腸を通過している間に消化分解されて効かなくなるものもあるし、全く吸収されずに排出されるものもあります。さらに、健康食品情報を考えるとき、「素材の有効性」と「商品の効き目」を混同しないことが大事です。ヒトで効果が確かめられたとしても、その素材を使用した商品の内容が医薬品のように保証されていないからです。

7. 「健康食品」による健康障害

これまでに、アマメシバによる呼吸困難、輸入ダイエット茶による死亡事故、ウコンによる肝臓障害の重症化など多くの健康障害が明らかになっています。このような健康障害はなぜ起こるのでしょうか。

食品（商品）側に問題がある場合

- ・素材に有害成分が含まれている（アマメシバ、コンフリーなど）
- ・食品には認められていない医薬品成分が添加されている（中国製ダイエット食品など）

食べる側に問題がある場合

- ・肝臓病、腎臓病などの基礎疾患がある人（肝臓病の人がウコンで重症化など）

・アレルギー体質の人

食べかたに問題がある場合

- ・過剰摂取（高濃度ののがりを飲んで死亡など）

医薬品と食品の区分と相違点

区 分	医薬品	食 品	
	医薬品 (医薬部外品を含む)	保健機能食品	一般食品 (いわゆる健康食品 を含む)
相 違 点	医薬品は治療や予防を目的とするもので、効果や副作用が確かめられており、法律により製造方法や使い方が厳しく決められている(薬事法)	特定保健用食品 (個別許可型)	栄養機能食品 (規格基準型)
		・食品は生命や健康を保つために、安全に摂取できるように決められている(食品衛生法) ・病気の治療や予防に効果があると表示することはできない(薬事法) ・ただし、特定保健用食品は、食品であっても効果の表示が許可されている(保健機能食品制度) ・虚偽誇大広告は禁止されている(健康推進法)	

8. 「健康食品」の問題点

ヒトでの効果や安全性が明らかでない「健康食品」による健康障害が、多数報告されています。

食品は安全が第一。「健康食品」で健康障害を起こすことは避けなければなりません。

商品としての品質や安全性の保証があるものは少ない：有用な素材を用いていたとしても、有用成分の含有量、有害物含有の有無などの確認ができない。

成分を抽出して錠剤やカプセルに高濃度で封入したもの(濃縮型)は過剰摂取の危険がある。

ヒトが食べたときの効果が証明されていない。

疾病や服用薬への影響があるものがある。

アレルギーや副作用などの情報がほとんどない。経済的負担が大きい。

血圧が高めの方に適する食品

血糖値が気になる方に適する食品

コレステロールが高めの方に適する食品

お腹の調子を整える食品

ミネラルの吸収を助ける食品

食後の血中の中性脂肪を抑える食品

虫歯の原因になりにくい食品

歯の健康維持に役立つ食品

体脂肪がつきにくい食品

骨の健康が気になる方に適する食品

- ・摂取上の注意を書かなければならない。
- ・病気の診断、治療、予防の効果があるとの表示はできない。
- ・2005年2月に「条件付特定保健用食品」が追加された、特定保健用食品の科学的根拠のレベルには届かないが、一定の有効性が確認された食品

9. 保健機能食品とは

前述したように、国は2001年4月に「保健機能食品制度」を創設しました。表に示したとおり、保健機能食品は「特定保健用食品」と「栄養機能食品」に分けられ、用途や基準を異にします。

(1) 特定保健用食品

- ・「それを食べるにより、特定の保健の効果が期待できる」ことを表示できる食品
- ・商品毎に有効性・安全性が審査されている(個別許可型)
- ・ヒトにおける有効性・安全性が科学的方法でほぼ明らかにされている。
- ・生活習慣病の予防などに活用できる。
- ・認められている表示内容

(2) 栄養機能食品

- ・通常の食生活をするのが困難な場合などに、栄養成分の補給・補完のために用いる食品
- ・指定成分について規格基準を満たせば届け出だけでよい(規格基準型)
- ・指定成分
ビタミンA, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, E,
葉酸, ナイアシン, パントテン酸, ビオチン(ビタミン12種類)



トクホのマーク

カルシウム，鉄，銅，亜鉛，マグネシウム（ミネラル5種類）

- ・指定成分についての効果を表示することができる（指定成分以外の成分の機能表示の禁止）
- ・指定栄養成分以外の成分を含む場合，指定成分を明記しなければならない。
- ・過剰摂取への注意
- ・病気治療中の人への注意がある。

10．食品と薬の飲みあわせ

薬と薬の飲みあわせ（相互作用）ばかりでなく，食品が服用中の薬の作用に影響を与える場合があります。相互作用のある食品素材は数多くありますが，主なものを挙げておきます。

【特に注意が必要なもの】

〔ワルファリンカリウム（抗血液凝固薬）〕と〔納豆，セイヨウオトギリソウ〕

→血液が固まりやすくなるおそれがある。

〔カルシウム拮抗薬（高血圧，狭心症の薬）〕と〔グレープフルーツジュース〕

→血圧が下がり過ぎたり 動悸がすることがある。

〔テオフィリン製剤（ぜんそく，せきどめ薬）〕と〔コーヒー，紅茶，緑茶など〕

→動悸，頭痛，手の震えなどがおこることがある。

体に良いとされている食品でも多量（濃縮）摂取では，薬の作用に影響を与えるものは多い（キトサン，イチヨウ葉，ニンニク，ウコン，緑茶，CoQ10など）ので，服用中の個々の薬剤との食べ合わせについては薬剤師に相談してみてください。

11．健康食品情報の評価

安全性や有効性が明らかではない「健康食品」はとるべきではないという考えがある一方，伝統的な治療法や代替医療として積極的に利用する考え方もあります。いずれの場合にも判断の基準になる情報の質が大事です。最近2つの医師グループから発表された調査結果は参考になるかと思います。

抗がんサプリメントの効果と副作用徹底検証；
キャンサーネット・ジャパン編（2005/11）

がんの補完代替医療ガイドブック；厚生労働省
がん研究助成金「がんの代替療法の科学的検証と臨床応用に関する研究班（編集），日本補完代替

医療学会（監修）（2006/4）

どちらも，「PubMed」という世界最大級の医療文献データベースを検索することにより，医学専門誌に掲載されたヒトを対象とした研究報告を調べた結果です。がんの患者がよく用いているサプリメントについて，科学的に検証された効果は一つもなかったということです。一部有効とされる結果はあっても，さらに複数の検証が必要とされるものばかりでした。

12．「健康食品」をとるときに（まとめ）

安全性や有効性がまだまだ明らかではない「健康食品」は，最終的には自分の判断，自分の責任で利用しなければなりません。明確な科学的な検証がなくても効果がゼロというわけではありませんし，有用なものもあるでしょう。有害性も含めてははっきり分らないということです。利用するときのポイントをまとめてみました。

1）バランスの良い食生活を，健康の基本と考える。

2）「健康食品」をとる前に考える。

期待される効果について，根拠はあるか。

食品に薬の効果期待しない。

自分にとって良いものか，必要性はあるか…

体質，病気，服用薬との関係を確認する。

「すごく効く」と評判のものは食べない。

濃縮型（カプセル，錠剤タイプ）は避ける。

感覚的に「食品」と感じられないものは食べない。

3）正しい情報を得る

良いことずくめの情報は疑ってみる。

良い情報提供者を見つける努力をする。

4）少しでも体の不調を感じたら中止する。

5）高価なものが体によいとは限らない。

（注）

保健的食品とは，医薬品に対比して，「なんらかの効果が期待される食品群（保健機能食品も含む）」を総称して表現するときに「ふぁるま・ねっと・みやぎ」が用いる名称。