



食品安全委員会の 「健康食品に関するメッセージ」の紹介②

～8月号の続き～

健康食品による健康被害を防ぐことを目的に、食品安全委員会から「健康食品に関するメッセージ」が発表されました。(2015年12月)「いわゆる健康食品に関するメッセージ」と「いわゆる健康食品に関する報告書」全文は、下の3.<信頼のできる情報>■食品安全委員会「健康食品」に関する情報の「関連情報」からご覧いただけます。



1. 健康食品に関するメッセージのエッセンス <後半>

※ここでいう健康食品とは、健康やダイエットへの効果をうたって販売されている食品です。特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品も含まれます。

① ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。

- (1) 現在の日本では、通常の食事をしていれば、ビタミン・ミネラルの欠乏症が問題となることはまれであり、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところありません。
- (2) 健全な食生活が健康の基本です。
- (3) むしろサプリメントからの摂り過ぎが健康被害を起こすことがあります。特にセレン、鉄、ビタミンA、ビタミンDには要注意です。



② 「健康食品」は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。

- (1) 病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から換えることは危険です。
- (2) 品質が不均一、表示通りの成分が入っていない、成分が溶けないなど、問題ある製品もあります。

③ 誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。

- (1) 「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者や子ども、妊婦、病気の人々が「健康食品」を摂ることは注意が必要です。
- (2) 摂取する人の状態や摂取量・摂取期間によって、安全性や効果も変わります。
- (3) 限られた条件での試験、動物や細胞を用いた実験のみでは効果の科学的根拠にはなりません。
- (4) ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。
- (5) 「健康寿命の延伸(元気に長生き)」の効果が実証されている食品はありません。



2. 「健康食品」情報のチェック表

「若々しくありたいあなたに○△を」「△○をダイエットのおともに」???

健康食品の広告の多くは決定的なことは何も書かない「行間を読ませる」手法が使われています。気になったら、次の点をチェックしてみてください。

- ☐ 「効いた」という体験談ではないですか。体験談は有効性を示す根拠にはなりません。
- ☐ 「効いた」というデータは、人での試験ですか。動物実験の結果はそのまま人にあてはめられません。
- ☐ データは、学会発表ではなく、論文報告されたものですか。学会発表だけでは信頼性が低く、科学的評価の対象になりません。
- ☐ 人での試験データは、その「健康食品」を摂ったグループと摂っていないグループで客観的に効果が比較されていますか。試験に参加している人数は十分ですか。
- ☐ 上記のような人での試験が複数行われて、同じような結果が出ていますか。



3. 口コミや体験談、販売広告などの情報を鵜呑みにせず、信頼のできる情報をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。

<信頼のできる情報>

■国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報



<https://hfnet.nih.go.jp/>

■厚生労働省
「健康食品」のホームページ



http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/hokenkinou/

■食品安全委員会
「健康食品」に関する情報



<http://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>