



「健康食品」について知っておくこと

健康で長生きしたいと、国民のおよそ半分の人が「健康食品」を利用されています。しかし、現在でも「これさえ摂れば、元気で長生きできる」という薬や食品はありません。逆に「健康食品による健康被害(※1)」が発生している例もあります。

内閣府食品安全委員会 いわゆる「健康食品」に関するメッセージ(一部抜粋)

2015年、内閣府食品安全委員会は、健康食品による健康被害を防ぎたいとの願いから、いわゆる「健康食品」に関するメッセージ(※2)を発表しています。

※ここでいう「健康食品」とは、「健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品」を指し、特定保健用食品や栄養機能食品、機能性表示食品も含まれます。

■ 口コミや体験談、広告などを鵜呑みにしないでください。(※3)

- 高齢者や病気の方は注意が必要です。
ほとんどの「健康食品」は、「健康な成人」を対象にしています。
- 「健康食品」は、薬の代わりになりません。
- ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品は、「無承認無許可医薬品」が使用され、健康被害が発生している例もあり、要注意です。



■ 「健康食品」であっても安全とは限りません。

- 健康被害のリスクはあらゆる食品にあります。自然や天然のものが、安全とは限りません。
- 国によって安全性や有効性が評価されているのは特定保健用食品(トクホ)など一部のみです。
※国が審査し、許可しているのはトクホだけです。
- 「健康食品」は、医薬品ではありません。

■ ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意してください。

- 身体に必要なものであっても、多量に摂ると健康を害するリスクが高まる場合があります。
- 現在の日本では、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ありません。

■ 体調が悪くなった場合は、すぐに摂るのをやめてください。

- 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録してください。

健康の保持・増進には、健全な食生活、適度な運動、
 休養・睡眠が大切です。
 規則正しい生活を心がけましょう。



参考

(※1) 健康被害情報

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
 食品安全委員会:健康食品に関する危害情報について

(※2) いわゆる「健康食品」について



(※3) 消費者庁「健康食品 5つの問題」

