



## 「健康食品」の賢い選び方

独立行政法人 国立健康・栄養研究所  
食品表示分析・規格研究部  
梅垣 敬三

## 「健康食品」の賢い選び方

- **保健効果を期待させる食品の種類と内容**  
保健機能食品、特定保健用食品、栄養機能食品
- 「健康食品」に関する基本的な事項  
安全性、有効性の科学的根拠・・
- 健康食品の安全性・有効性情報ネット  
健康食品素材データベース

## 「健康食品」の現状

不確かな食品成分に関する健康情報



## 保健機能を期待させる食品の現状

- 期待させる作用に科学的根拠がない。  
試験管内の実験や動物実験のデータをそのままヒトに外挿している(適切な摂取量や摂取方法が不明)。  
体験談のみを利用している。  
原材料のイメージのみを前面に出している。
- 価格と効果が一致しない。
- 品質に問題がある(医薬品添加など)。

↓ 「健康食品」の情報

一般消費者には全て同じものと解釈されている。

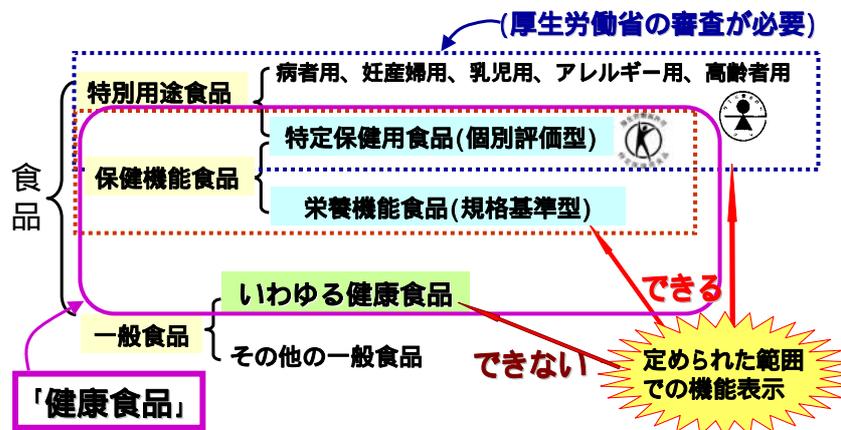
## 保健効果を期待させる食品の種類

- 厚生労働省が表示許可**  
 特別用途食品、保健機能食品
 

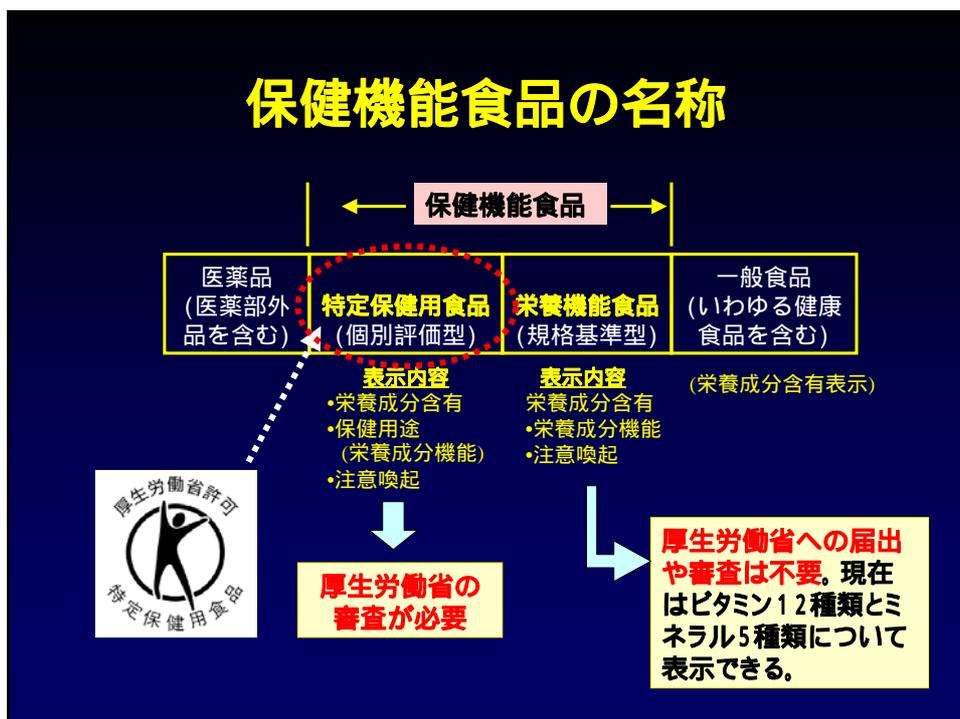
- 日本健康・栄養食品協会が承認**  
 JHFAマーク  
 (品質の保証であり効果の保証ではない)
 
- その他の食品**  
 無承認品、無許可品、医薬品添加品

## 「健康食品」とは？

行政的には明確な定義はない。  
 健康に何らかの良い効果が期待できる食品が該当。



# 保健機能食品の名称



## 特定保健用食品



- **定義:** 食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品
- **特徴:** 食品の3次機能に着目した食品

### < 食品の3つの機能 >

- 1次機能(栄養): 生命維持
- 2次機能(味覚): 食事を楽しむ
- 3次機能(体調調節): 体調の調節や疾病予防など

# 一般の人に認識されている健康食品、機能性食品と特定保健用食品の違い

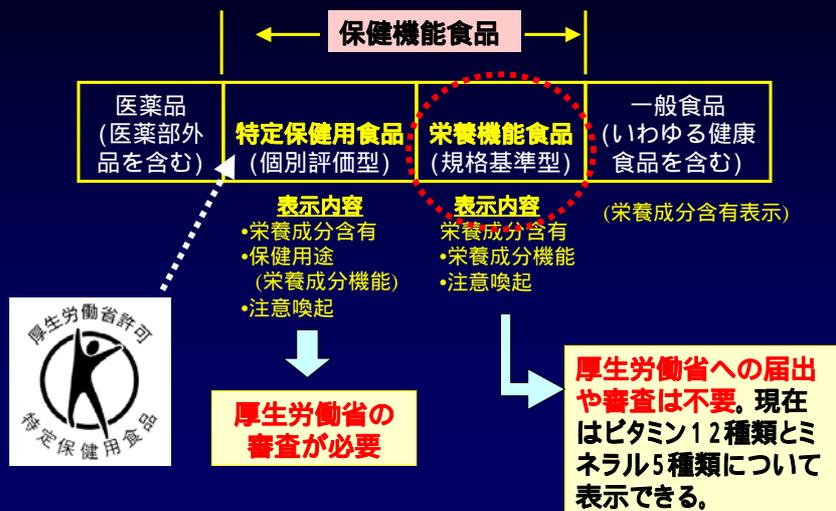


特定保健用食品は

- 1) 保健作用に科学的な根拠がある。
- 2) ヒトにおいて有効性・安全性を評価。
- 3) 当該食品でも検討。
- 4) 摂取量の目安がある。

一般の人に認識されている健康食品、機能性食品

## 保健機能食品の名称



## 栄養機能食品

目的： 身体の健全な成長、発達、健康の維持  
**必要な栄養成分の補給・補完**

### 上限値と下限値が設定

下限値： 栄養所要量(第6次)の3分の1を満たす量

上限値： 安全性等も含め、必要以上の過大な栄養成分を含まないような考えに基づいて設定

ビタミン 12種類： A, B1, B2, B6, B12, C, E, D, ナイアシン、  
パントテン酸, 葉酸, ビオチン

ミネラル5種類： 鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅

**注：許可成分は、ヒトにおける有効性・安全性の科学的根拠(科学的情報)が多い。**

## 栄養機能食品の表示に関する問題



栄養機能食品の対象成分以外の成分を全面に出し、保健機能食品と称して商品を販売している。

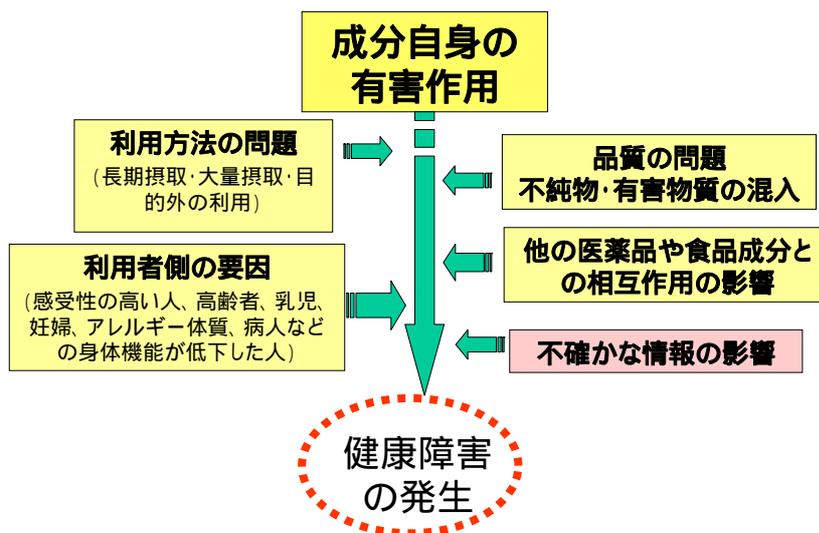
**問題！ 「エキス」は栄養機能食品としての表示許可成分ではない。**

許可されているのは、ビタミンKを除く、ビタミン12種類と鉄、カルシウム、銅、亜鉛、マグネシウムのみ

## 「健康食品」の賢い選び方

- 保健効果を期待させる食品の種類と内容  
保健機能食品、特定保健用食品、栄養機能食品
- 「健康食品」に関する基本的な事項  
安全性、有効性の科学的根拠・・
- 健康食品の安全性・有効性情報ネット  
健康食品素材データベース

## 安全性に影響する種々の因子



# 有効性情報 vs 安全性情報

## 有効性の情報

効果が期待できなければならない  
(多くの人で効果有り?)

統計的な手法により評価

論文

データの信頼性?

科学的な情報の蓄積

論文

効果が有り判断できる。  
ただし、品質はOK?

## 安全性(被害)情報

健康障害がおきてはいけない  
(例えば1000人中1人の発生でも問題)

報告

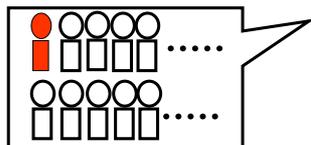
報告は信頼できる機関から発表される。

1例、1論文でも注目できる

類似の障害を防止するため科学的な原因究明が必要(体質の問題、有害物質の混入、医薬品との相互作用など)

# 科学的な方法で検討する必要性

● 効果があったと話している人



## 体験談の問題点

- ・何人中何人に効果があったか?
- ・本当に摂取した物質の影響か?

よくわからない

科学的方法で検討する必要性

摂取者



対照者



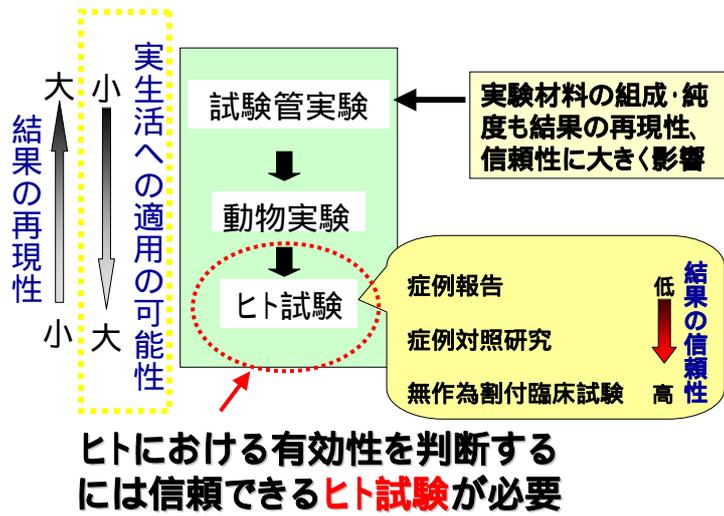
検討するときに注意する事項(例として)

- ・対照者の選定(例:性、年齢、食生活など)
- ・測定する条件(例:同じ測定者と器具で)

摂取者とその対照者で比較

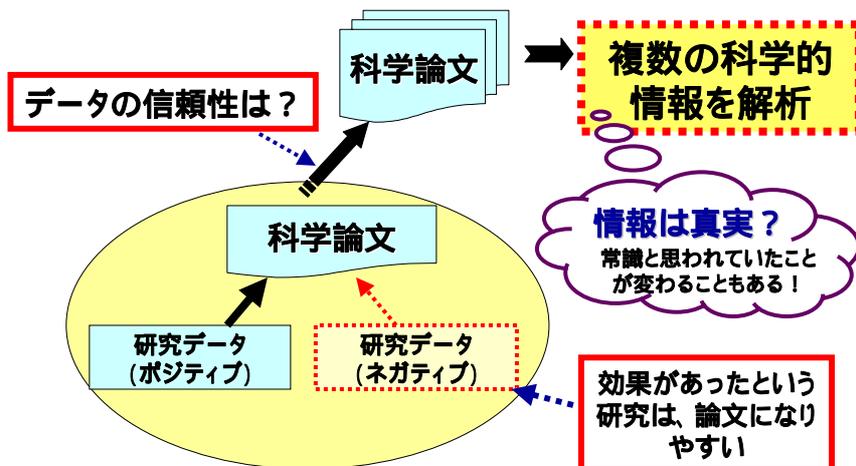
結果に影響する因子を考慮し、有意な影響かどうか判断

## 科学的根拠のある情報とは？(その1)



## 科学的な根拠とは？(その2)

科学論文から得られた情報とその内容



## 食品の形態をしている「健康食品」は過剰摂取の歯止めになっている

**食品の容量、味や臭いが重要！**

食品の形態



毎日同じものを摂取する可能性は低い



過剰摂取に伴う問題は少ない

錠剤、カプセル剤



容易に過剰摂取可能  
食品 = 安全という考え方



過剰摂取の可能性大

## 野菜等が関連した健康情報の誤った解釈

野菜や果物の摂取から得られた効果とその含有成分の効果は一致するとは限らない

ある野菜や果物の摂取

その野菜や果物に含まれる成分の摂取

疫学調査



疾病予防効果あり



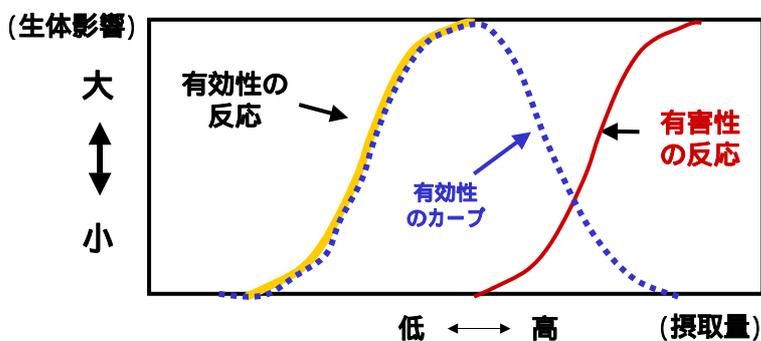
濃縮物のサプリメント

誤り

効果は不明



## 摂取量と生体影響の関係



本来、食物中には多くの有効な成分が含まれている

いくら良いといっても過剰摂取は問題

単一の成分や単一の効果のみに注目するとバランスが崩れる

安易に特殊な食品を選択するのではなく、原因を除去することがより重要

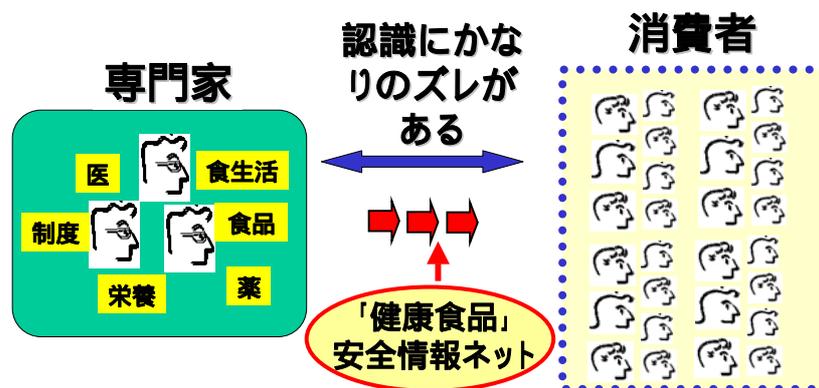
胃+肝臓+腎臓に良い健康食品(3種類)を摂取



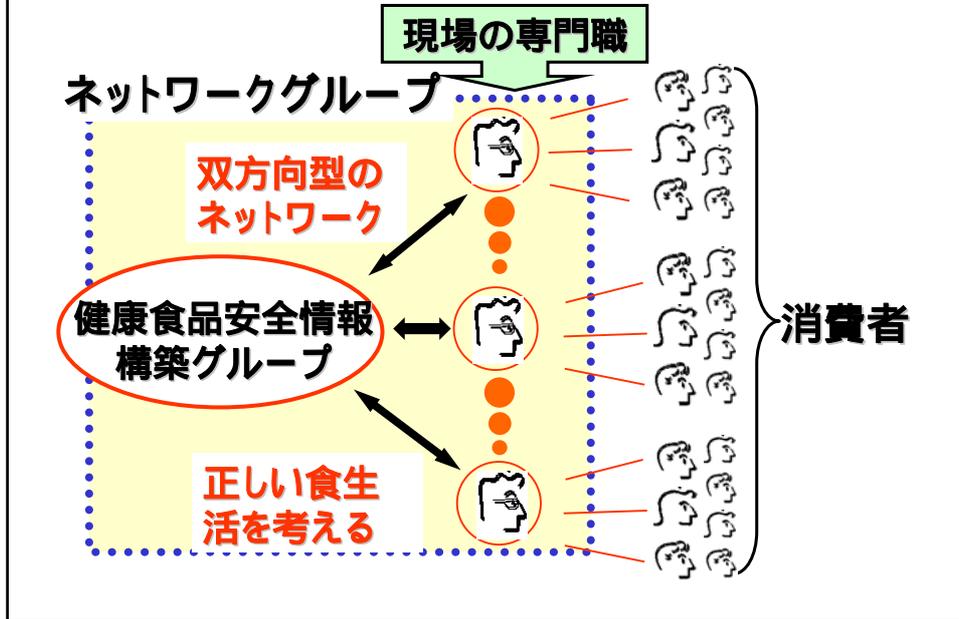
## 「健康食品」の賢い選び方

- 保健効果を期待させる食品の種類と内容  
保健機能食品、特定保健用食品、栄養機能食品
- 「健康食品」に関する基本的な事項  
安全性、有効性の科学的根拠・・
- **健康食品の安全性・有効性情報ネット**  
健康食品素材データベース

### 基本的な知識・情報の伝達の必要性と「健康食品」安全情報ネット

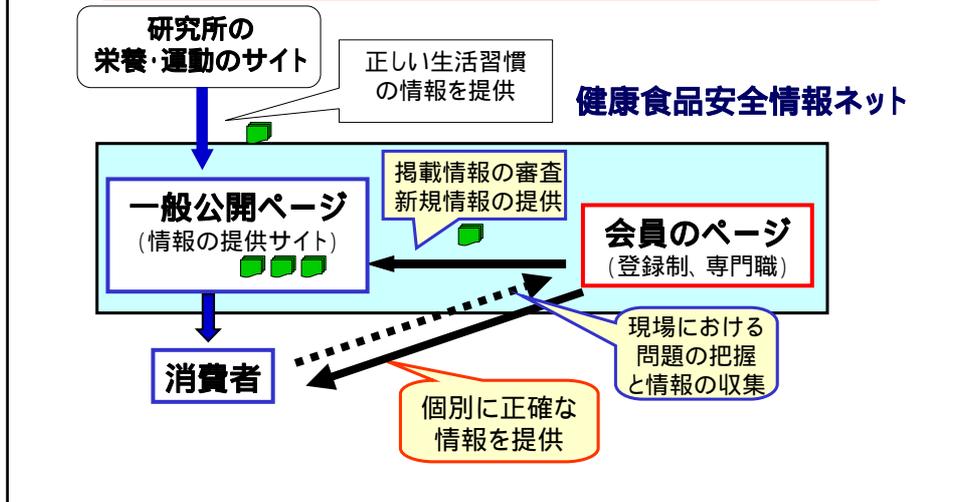


## 主に専門職で構成する情報ネットワーク



目的：主に専門職の方と協力して下記のことを行う

- 1) 食品成分に関する正しい情報の提供
- 2) 健全な食生活の推進
- 3) 健康食品等が関連した被害防止



## 本格的な情報提供ページ

主に専門職から構成する登録制サイト。掲載情報に対する追加・修正・更新の意見募集、会員間の意見交換を行うため。

利用に関する基礎知識

安全性情報・被害関連情報

話題の食品成分の科学情報

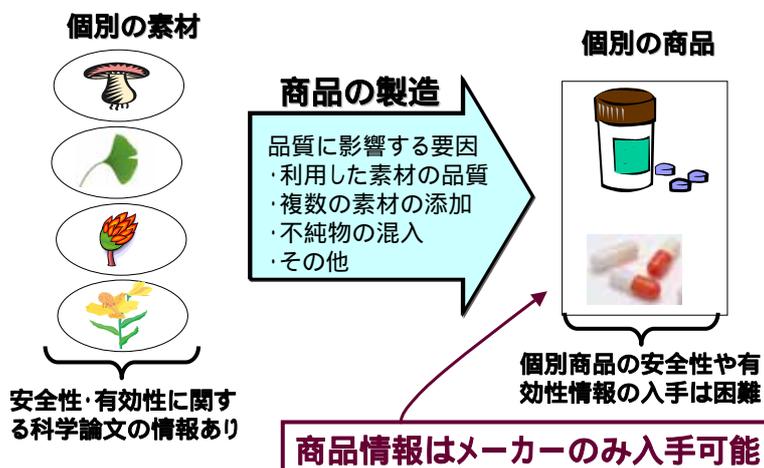
「健康食品」の素材情報データベース

## 「健康食品」の安全性・有効性情報のページで重視していること

- 基本は正しい食生活の推進と健康被害の防止
- 消費者の立場で考えて情報を作成
- 安全性を重視し、有効性についてはヒトにおける信頼できる科学的情報(動物や試験管内の実験は参考程度)
- 現時点で調査できた情報を掲載(今後も継続的な追加や修正を行う)
- 専門家から構成する会員サイトで掲載情報に関する意見募集を行っている

## 選択時には商品に特有の品質が重要

### 素材情報と商品情報の関係



## イチョウ葉エキスはヨーロッパでは 医薬品？安全？有効？



## 「健康食品」の虚偽誇大な広告の例

以下のようなうたい文句には要注意！

- (1) 「即効性」、「万能」、「最高のダイエット食品」
- (2) 「ガンが治った」などの治療、治癒に関する言及
- (3) 「天然」「食品だから安全」「全く副作用がない」
- (4) 「新しい科学的進歩」、「奇跡的な治療法」「他にない」「秘密の成分」「伝統医療」
- (5) 「驚くべき体験談」、「医師などの専門家によるお墨付き」
- (6) 「厚生労働省許可」「厚生労働省承認済み」
- (7) 「           に効くと言われています」
- (8) 「ダイエットに効く       茶(特許番号××番)」
- (9) 「       を食べると、3日目位に湿疹が見られる場合がありますが、これは体内の古い毒素などが分解され、一時的に現れるものです。これは体質改善の効果の現れです。そのままお召し上がりください。」

健康食品の安全性・有効性情報 「利用に関する基礎知識Q&AのQ6より」

## 選択・利用において留意する事項

### 選択時

まず、次のことをチェックして下さい。

・バランスのとれた食生活を行えていますか？本当に必要ですか？商品の品質等に問題はありませんか？

### 利用時

・有効性とともに**安全性(注意する点)**も考えてください。また**バランス**のとれた食生活、運動や休養が重要であることを忘れないで下さい。

・全ての方に効果が期待できるわけではありませので**過大な期待**はしないでください。

・**病気の方は**医師等の医療関係者のアドバイスを受けて下さい。

### 利用中

もし**体調に異常**を感じたときは、**摂取を中止**し、必要ならば医療機関で受診し、保健所にも相談して下さい。

## 健康の保持・増進



優れた「健康食品」でも、その利用目的、方法、摂取量に十分配慮しなければ、その効果を期待することはできません。また、基本は運動・栄養・休養のバランスと生活リズムを重視することです！