

# 「健康食品」の賢い選び方

独立行政法人 国立健康・栄養研究所理事長  
東京医科歯科大学名誉教授  
日本学会議会員

田中 平三

医薬品

健康食品

通常の食品

## 関与成分からみた「健康食品」

### 栄養素(常成分)

- 1) 主として栄養素機能を示すもの(栄養機能食品)
- 2) 栄養素機能以外の機能をもつもの

### 非栄養素(常成分)

- 1) 難消化性炭水化物(プレバイオティクス)
- 2) 植物性化学物質(バイオジェニクス)  
イソプレノイド(テルペノイド)、タンニン、ステロイド、  
フラボノイド、カロテノイド、有機硫黄化合物、有機酸、  
葉緑素

### 特殊成分(生薬等由来)

### 多種成分

### 発酵微生物等(プロバイオティクス)

## 誇大広告にだまされないように

- がんが治った、脳卒中による麻痺が治った、IQが上昇した……
- 医薬品: 比較的短期間で効果が出現する
- 「健康食品」: 比較的長期間が経過してから、穏かな効果が出現してくる

## 健康食品の現状

- 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

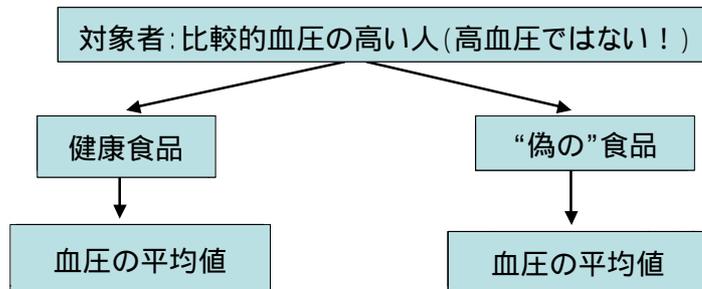
一般消費者には全て同じ食品と解釈されている。

## 健康食品の有効性を確かめる研究

原則として、介入研究により、確認する

- 対象者を選択する
- 無作為に2群に分ける
- 1群に、健康食品を摂取してもらう
- 他の1群に、見かけ上は区別できない食品を摂取してもらう
- 一定期間後、2群を比較する

## 典型的な介入研究のデザイン

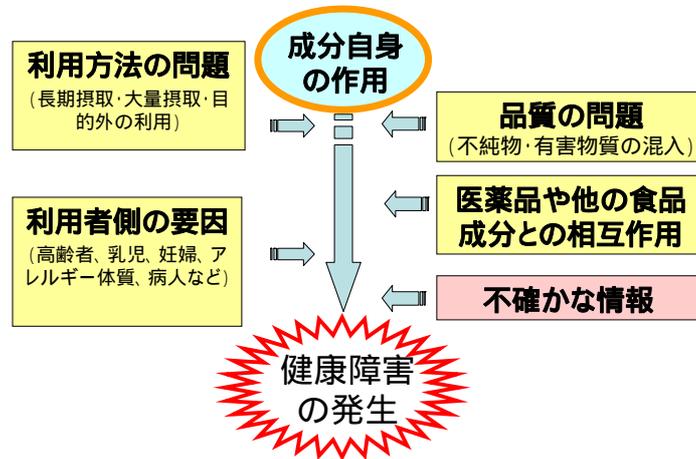


## 健康食品の有効性

- 有効(effective)
- ほぼ有効(likely effective)
- 恐らく有効(possibly effective)
- 恐らく無効(possibly ineffective)
- ほぼ無効(likely ineffective)
- 無効(ineffective)

有効性は使用方法と品質に依存する。 Natural Medicines Comprehensive Database

## 安全性に影響する種々の因子



## 健康食品が問題となった過去の事例

- ・ **高麗人参エキス** のぼせ、めまい、喉、食道、胃の不快感、胃痛
- ・ **クロレラ** 顔、手の皮膚炎、全身に赤い発疹、吐き気、顔の赤らみ、発汗、嘔吐
- ・ **ギムネマ** むくみ、吐き気、下痢
- ・ **ローヤルゼリー** 胃の不快感、湿疹、腹部のはり倦怠感、頭痛、嘔吐、腹痛
- ・ **グルコマンナン** 全身の湿疹
- ・ **イチョウ葉エキス** 咳が止まらない、湿疹、痒み、吐き気
- ・ **キトサンローション、バラ抽出エキス** 顔面の腫れ
- ・ **トリプトファン** 好酸球増多筋痛症候群
- ・ **ゲルマニウム** 肝機能障害等
- ・ **紅花油(ビタミンF) (錠剤等)** 下痢、頭痛、発熱
- ・ **ハーブ植物加工食品** 下痢、嘔吐
- ・ **ブルーコン濃縮液、大豆たんぱく** 顔の赤らみ、湿疹、下痢、腎障害
- ・ **アマメシバ** 閉塞性細気管支炎

## 医薬品成分を添加した健康食品 の事例情報

### < 利用されている医薬品成分 >

デキサメタゾン、インドメタシン、ステロイド、ヒドロクロロチアジド及びシブトラミン、甲状腺ホルモン、N-ニトロソフェンフルラミン、グリベンクラミドなど

### < 最近の事例 >

商品名: 苦瓜 GOLD、糖滋源、清糖元、楽糖心  
原産国: 中国産原材料をもとに、国内でカプセル化  
標榜内容: 「糖バランス」との表示あり  
形状: カプセル、顆粒など  
検出された医薬品成分: グリベンクラミド

## 健康食品の安全性

ほぼ安全 (likely safe)

恐らく安全 (possibly safe)

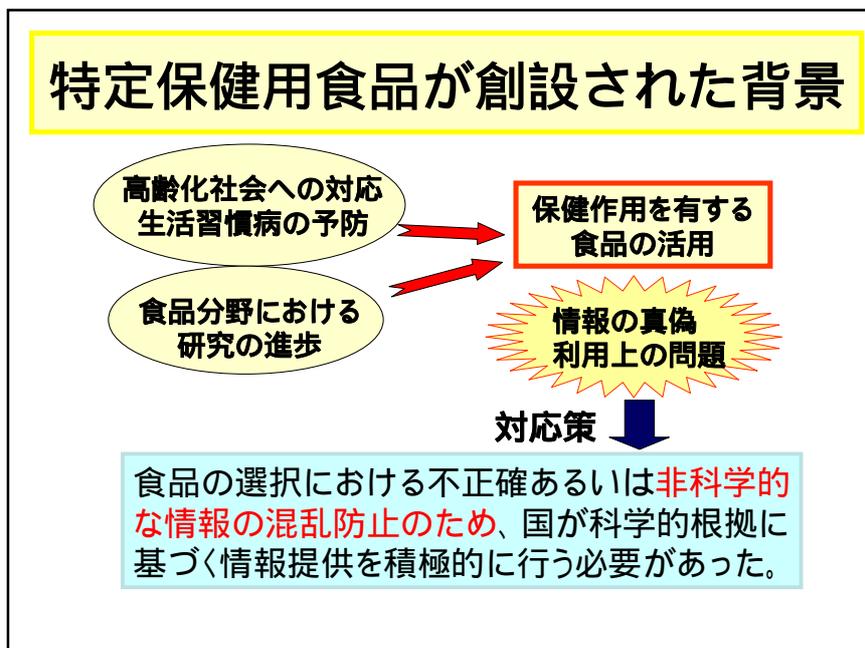
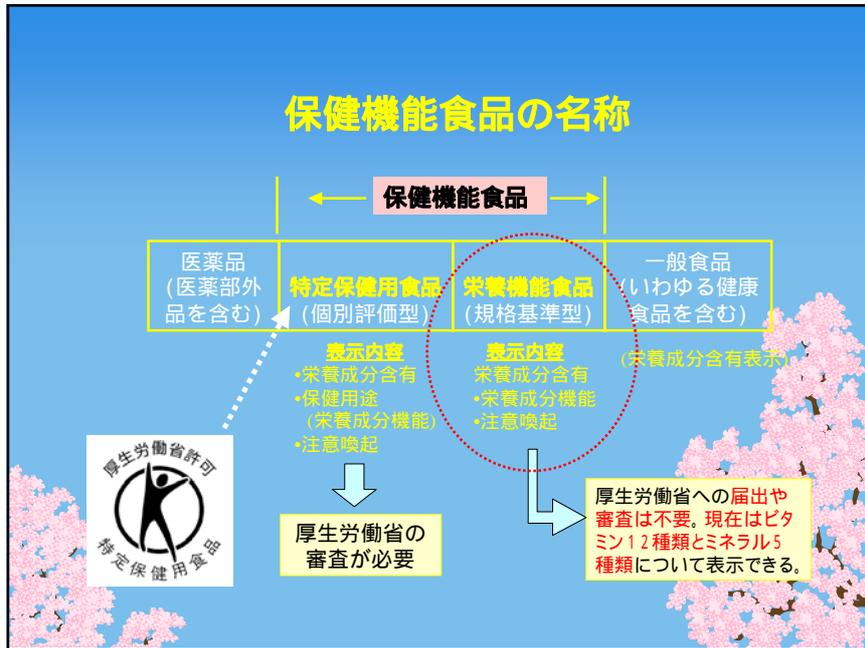
恐らく有害 (possibly unsafe)

かなり有害 (likely unsafe)

有 害 (unsafe)

安全性は、使用方法に依存する。  
妊婦、授乳婦、乳幼児に対しては、  
特別の配慮が必要である。

Natural Medicines Comprehensive Database



# 保健効果に関連した食品等

•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

## 特定保健用食品の主な表示内容(例)と保健機能成分

主な表示内容	主な保健機能成分(関与成分)
お腹の調子を整える食品	各種オリゴ糖、ラクチュロース、ポリデキストロース、グアーガム、ビフィズス菌
血圧が高めの方に適する食品	ラクトリペプチド、カゼインドデカペプチド、杜仲葉配糖体
コレステロールが高めの方に適する食品	大豆たんぱく質、キトサン、低分子化アルギン酸ナトリウム、植物ステロール
血糖値が気になる方に適する食品	難消化性デキストリン、小麦アルブミン
ミネラルの吸収を助ける食品	CCM(クエン酸リンゴ酸カルシウム) CPP(カゼインホスホペプチド)、ヘム鉄
食後の血中の中性脂肪を抑える食品	ジアシルグリセロール
虫歯の原因になりにくい食品	パラチノース、マルチトール、キシリトール

## 栄養機能食品

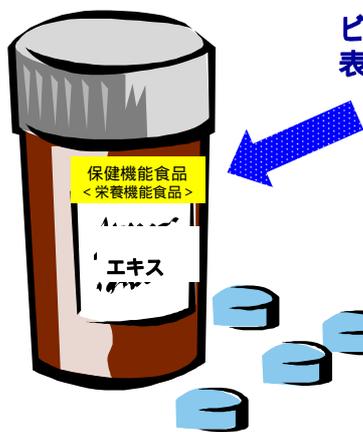
- ビタミン:12種  
A, D, E, B1, B2, ナイアシン, B6, 葉酸, B12,  
ビオチン, パントテン酸, C
- ミネラル:5種  
鉄, カルシウム, マグネシウム, 亜鉛, 銅

ダイエットをしている女性、高齢者、独居者などで、栄養素補給の必要のある人

## 表示の実例, ビタミンA

- 機能表示  
ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。  
ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- 注意喚起表示  
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。  
妊娠3か月以内又は妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。

## 栄養機能食品の表示に関する問題



ビタミン・ミネラルは入ってはいるが、  
表示が エクスになっている。

表示許可されているのは、  
ビタミンKを除く、ビタミン12  
種類とミネラル5種類のみ

### 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。しかし、法的な違反は犯していない。



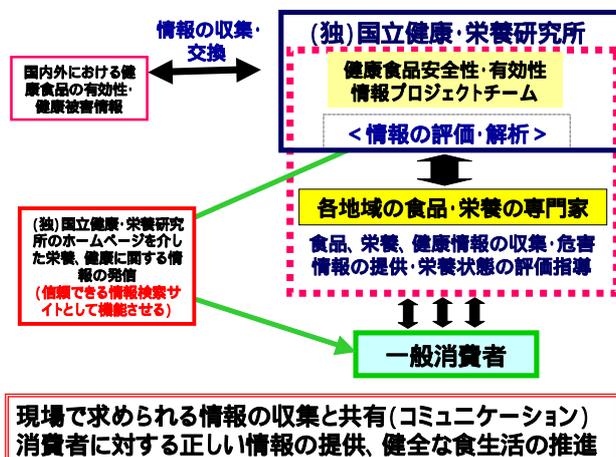


## 健康食品の安全性・有効性 情報ネットワーク構築

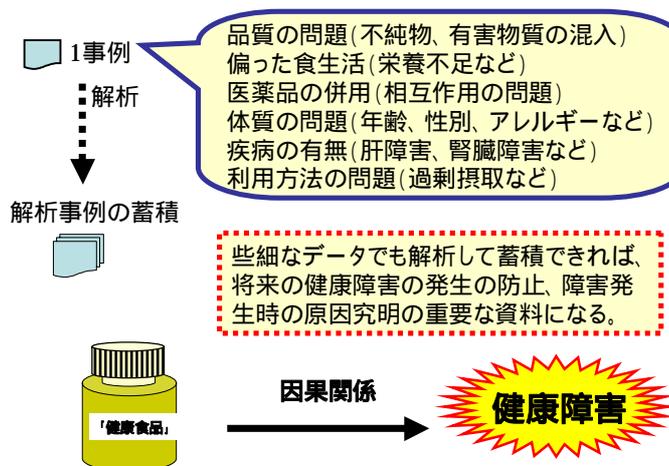
### 主な目的

- 食品・栄養等が関係した**健康障害から一般消費者を守るため**、食品・栄養の専門職業人(特にNR)が互いに協力して**必要な情報の収集・把握・蓄積**を行い、情報を共有して活動し易くするためのシステムを作る。
- 科学的根拠に基づいた**有効性**に関する情報を提供する。
- 一般消費者に対して**適切な助言や指導**を行い、**健全な食生活の推進が図れる体制**を整えていく。

## 健康食品の情報ネットワーク構築



## 「健康食品」の摂取と健康障害発生の因果関係を証明するための、些細な危害情報の収集・解析と蓄積



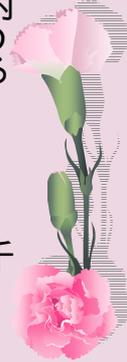
## 2004年3月21日朝日新聞より

(キーワードの周辺、サプリメント)

大阪府堺市の会社員島田賢一さん(24)は約1年前から、サプリメントにはまっている。

「頭がすっきりする」と感じるDHA入り錠剤と、「内臓にいい」と思う黒酢カプセルが愛用品。朝食の時に、胃潰瘍などの原因になるピロリ菌を抑えるとされる「LG21乳酸菌」入りのヨーグルトドリンクを流しこむ。

薬局の店頭に並ぶサプリメントの效能書きを読んでいると、1時間はあっと間に過ぎる。毎月6千円は使っている。



職場は、きつい3交代制。酒、たばこもやめられない。将来の成人病が心配になってきたところに、家族や知人の薦めもあって飲み始めた。

「食事は1日30品目を心がけているが、酢の物や青魚を毎日とるのは難しい。もうサプリメントは欠かせません」



## 某国立研究所の理事長は……

- ❁「健康の維持・増進には、先ず、日常の食事が基本。
- ❁さらに、運動、労働、休養、睡眠、たばこ、酒なども関係する。
- ❁これらを適切に営むことが第一である。
- ❁サプリメントだけで、健康になるとは考えるべきでない」

と過度の依存を戒めている。



### 健康の保持・増進

バランス

健全な食生活

(栄養バランス、  
決まった時間の食事)

適度の休養

(疲労蓄積の防止、  
気分転換)

適度な運動

(体調調節、  
ストレス解消)

**健康のためには、禁煙、節酒も、お忘れなく！**  
**食品だけでは健康にならない！**  
**「健康食品」においておや！！**



健康食品のアドバイザースタッフ

(独)国立健康・栄養研究所  
栄養情報担当者(NR)

---

- 基礎学力:管理栄養士、薬剤師など  
資格確認試験合格者
  - NR養成講座修了
  - NR認定試験合格
  - 3年毎の更新
- 

NR養成講座のカリキュラム(新版)

---

- 栄養学特論
  - 臨床医学・薬学特論
  - 健康食品
  - 食品の表示
  - 食品の安全性と衛生管理
  - 栄養・食生活、健康食品と生活習慣病
  - 栄養教育特論
  - 科学的根拠に基づく栄養実践活動
  - NR倫理
  - 関連法規
  - 健康科学・栄養学トピック
-