



健康食品の賢い使い方

食品に関するリスクコミュニケーション
平成18年7月10日；徳島プリンスホテル

(独)国立健康・栄養研究所
健康食品情報プロジェクト
梅垣敬三

1. 「健康食品」の情報
2. 「健康食品」と安全性
3. 保健効果を期待させる食品
4. 「健康食品」の安全性・有効性情報
5. 「健康食品」の選択・利用

「健康食品」の現状

不確かな食品成分に関する健康情報



市場に存在する多様な健康食品・サプリメント

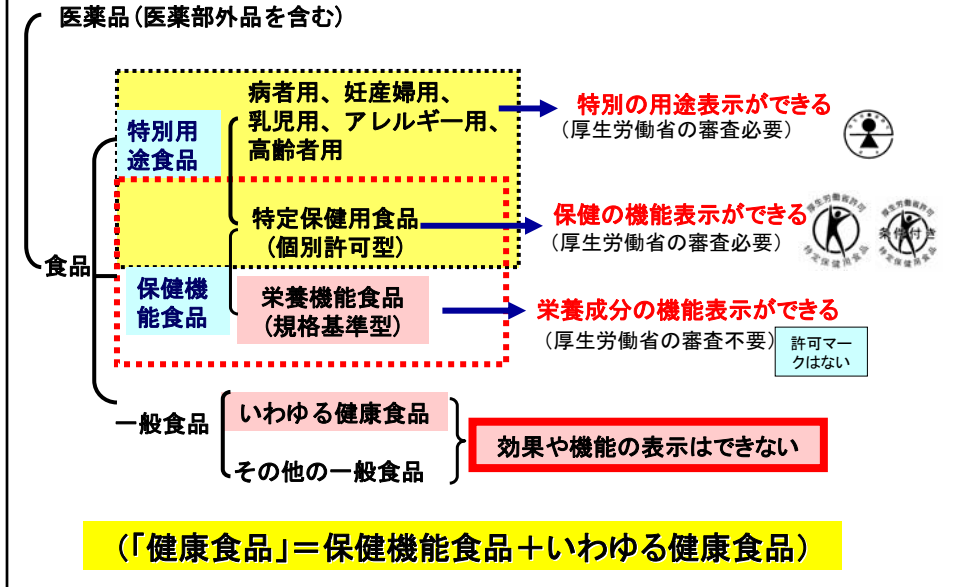
- ・形態（明らかな食品形態 vs 錠剤・カプセル）
- ・成分（日常多量に摂取 vs ほとんど摂取経験なし）
- ・成分の含有量（数g vs 全く意味のない微量）
- ・有効性・安全性の科学的根拠（多い vs 少ない）
- ・公的な評価の有無（国が許可 vs 違法に薬物添加）

多様な健康食品



一般的特徴: 効果は過大、安全性は過小に評価

食品と医薬品の大きな分類

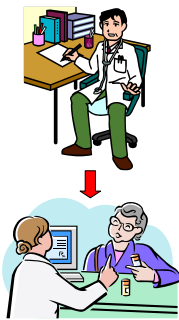


医薬品と食品の違い

— 安全性・有効性の科学的根拠、利用における制限の有無 —

医薬品

成分含量が明確



食品

有効成分？
成分 ?mg



健康食品は基本的に誰でも自由に**自己判断**で利用できるもの。**商品の選択は消費者に委ねられている。**

→ 特徴をよく理解し、安易な利用は避ける。
効果を求める前に、**先ず安全性**を考える必要がある。

科学的とされている食品情報の実際

専門家と称する人の話

(新聞、雑誌、TV)
○○博士、○○研究所長

- 根拠が明確でないときがある
- 話した人の意図・内容が正しく伝わらない可能性が高い

情報の真偽は不明

学会発表 (○○学会)

研究した成果を公表する場(予備的)

- 実験者の考えが一方的に伝えられる
- 通常は発表後に科学論文に投稿して結果の評価をうける

情報の真偽は不明

学術論文発表 (科学論文)

研究した成果を公表する場(本格的)

- 掲載前に専門家の審査がある
- 実験の方法、結果の解釈に問題なければ掲載される

情報はそれなりに評価できるが間違いであることもある

科学論文情報の問題点

-ネガティブな結果は論文になっていない-

データの信頼性は?

科学論文

複数の科学的情報を解析

科学論文

研究データ (ポジティブ)

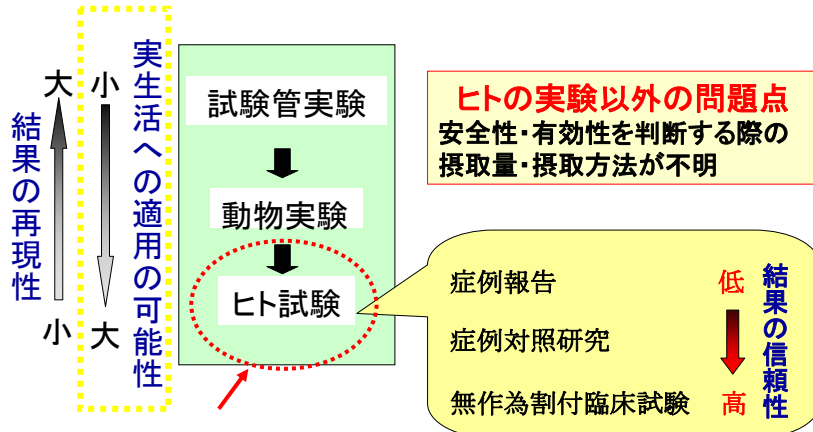
研究データ (ネガティブ)

情報は真実?

常識とされていたことが変わることもある!

効果がなかったという研究は、論文になりにくい

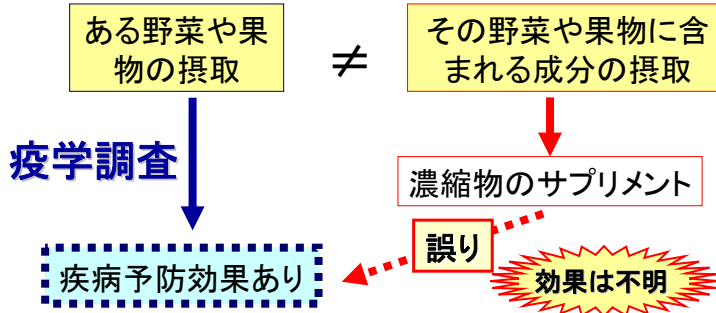
エビデンス(実験データ)の由来 (試験管内実験、動物実験、ヒト試験)



ヒトにおける有効性を判断するには
信頼できる**ヒト試験**が必要

野菜等が関連した健康情報の誤った解釈 (有用性のエビデンスの由来が重要)

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とは一致するとは限らない



例: 緑黄色野菜に含まれるβ-カロテン

朝日新聞夕刊
1993年9月22日

ベータカロチン がん予防に効果

米がん研が発表
緑黄色野菜に多く含まれるベータカロチンに、がんの予防効果があるかどうかを調べていた米国立がん研究所は、ベータカロチンとビタミンEなどを連続投与したところ、胃がんによる死亡率は、連続投与を受けなかった者より二割低かった、と発表した。

緑黄色野菜を多く食べる人にがんが少なく、これは、これまで疫学調査で判明しているが、人の体内でビタミンAに変わる色素で、有害な活性酸素を取り除く性質があるベータカロチンのがん予防効果が、実際の投与で確認されたのは初めて。

(共同)

読売新聞
1996年1月9日

栄養剤は逆効果？

タン
ベカ
研究で「肺がん発症を高める」
【ロンドン9日ロイター】米国立がん研が発表する「βカロチンとビタミンEの連続投与が、がんの予防効果をもたらす」という結果は、がん予防に期待を寄せていたがん患者や関係者に、失望をもたらしている。研究は、βカロチンとビタミンEの連続投与が、がんの発症を高める可能性があることを示している。研究は、βカロチンとビタミンEの連続投与が、がんの発症を高める可能性があることを示している。研究は、βカロチンとビタミンEの連続投与が、がんの発症を高める可能性があることを示している。

私達知っているのは**現時点の情報**であり、将来変わる可能性がある

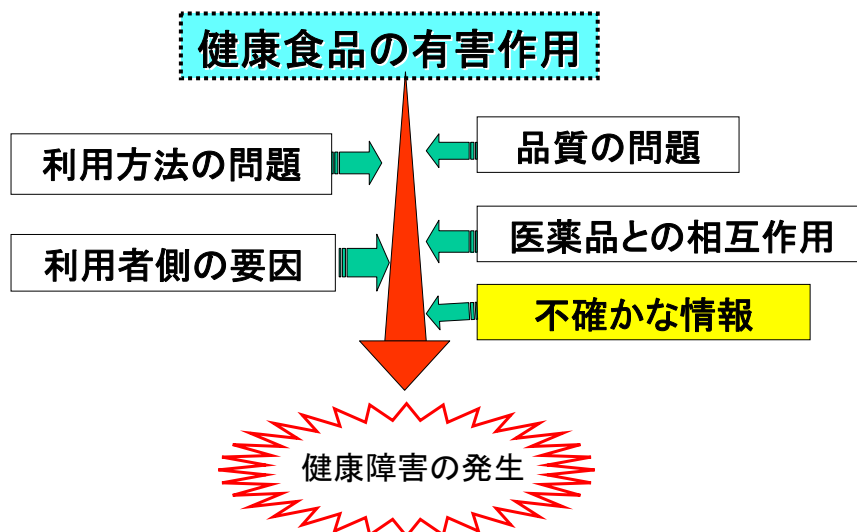
製品のラベルで誤解されやすい事項

記載されている内容を冷静に判断

- 製造方法に関する情報と効果とは関連しない。「〇〇特許取得」などは、効果とは関係ない。
- ある食材と比較してビタミンやミネラルが何倍多いという表現は不適切。含量の少ない食材と比較すれば比率は高くなる。
- 驚異の、奇跡の、伝統の・・・という言葉は魅力的に思えるが、その根拠は科学的かどうか不明。政府機関のお墨付きという言葉も要注意。

1. 「健康食品」の情報
2. 「健康食品」と安全性
3. 保健効果を期待させる食品
4. 「健康食品」の安全性・有効性情報
5. 「健康食品」の選択・利用

安全性に影響する種々の因子



食物の形態と安全性の関連



食物の形態

サプリメント



特徴

- 摂取できる量が限られている。
- 味や臭いなどにより、同じものを連続摂取することは少ない。

特徴

- 濃縮物を連続摂取できる。

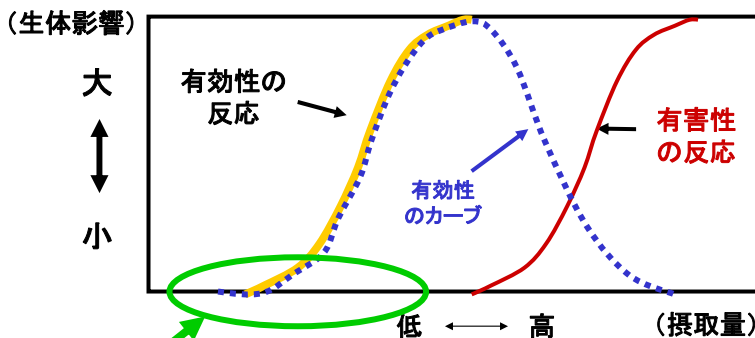
過剰摂取し難い

容易に過剰摂取可能

安全性が確保しやすい

安全性？

摂取量と生体影響の関係



通常食材として
摂取できる範囲

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

誰が、何を、どれだけの量と期間 利用するかが重要

日常摂取している食材であっても、その**使用部位**、**摂取量**、**摂取対象者**を考慮する必要がある。

(例) サフランは食品の色付けや風味付けの用途が主で、その摂取量では安全と思われる。しかし、大量摂取は特に子宮に対する刺激作用が強い
ため妊娠中の使用は問題という情報がある。

問題があるという情報がなくても、**安全であるという情報**がなければ**妊婦や小児**は使用すべきでない

食経験があるから安全という考え方

長年にわたって摂取してきた食材なら、経験的に以下の事項を知っている。

- 1) 調理や加工の方法(安全な摂取方法)
- 2) 摂取量(安全な摂取量)
- 3) 摂取対象者(摂取を避けた方がよい人)

しかし、

食経験があるという食材から由来した成分であっても、**疾病予防効果のみに着目した利用**、**濃縮物としての利用を行うと**、「**食経験があるから安全**」という考え方が適用できない状況もでてくる。

白インゲン豆の摂取による健康被害事例

平成18年5月6日に、テレビ番組で紹介された調理法により調理した白インゲン豆を摂取した人で、嘔吐、下痢等の消化器症状を呈している事例。豆の調理法は番組で紹介された方法である「煎った」と答えた者が大多数を占めた。

健康被害事例の概要(平成18年5月22日12時現在、厚生労働省HPより)

患者数／報告のあった自治体数	158名／38自治体 入院者数 30名 (内135名が5／8までに喫食・発症)
発症までに要した時間	10分～23時間(大多数が2～4時間)
主な症状	吐き気、嘔吐、下痢

この事例は、生のままや加熱不足のインゲン豆の摂取による中毒で報告されている症状と一致。インゲン豆中に多く含まれるレクチンは、生や加熱不足の豆の摂取による食中毒の原因となることが知られている。通常の調理法(水に十分浸してから、沸騰状態で柔らかくなるまで十分に煮る)を行えば、食品安全上全く問題はない。

1. 「健康食品」の情報

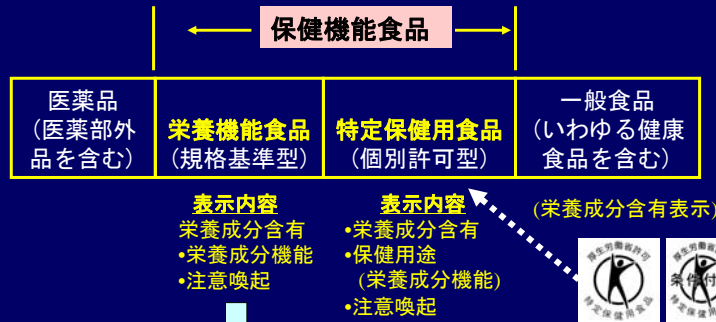
2. 「健康食品」と安全性

3. 保健効果を期待させる食品

4. 「健康食品」の安全性・有効性情報

5. 「健康食品」の選択・利用

保健機能食品の名称



厚生労働省への届出や審査は不要。
現在は
ビタミン12種類とミネラル5種類
について表示できる。

厚生労働省の審査が必要

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
- 最も重要**

栄養機能食品

目的: 身体の健全な成長、発達、健康の維持に
必要な栄養成分の補給・補完

栄養成分機能表示と注意喚起の表示ができる

上限値と下限値が設定されている。

注: 「日本人の食事摂取基準(2005年版)」によって基準値の変更。
新しく「栄養素等表示基準値」が設定され上限値と下限値が変更された
(食安発第0701006号平成17年7月1日)。

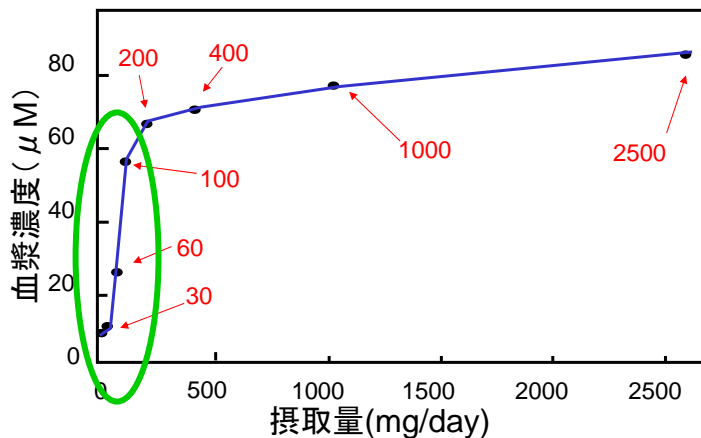
ビタミン 12種類: A, B1, B2, B6, B12, C, E, D, ナイアシン、
パントテン酸, 葉酸, ビオチン

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。**

ビタミンCの摂取量と血漿濃度の関係

過剰に摂取しても意味がない摂取量がある



Levine M et al 93: 3704-3709(1996)

サプリメントとは？

ビタミン、ミネラル、ハーブ、アミノ酸などを含み、特に錠剤やカプセルの形態をした食品が該当すると考えられる。

一般にサプリメント

ヒトにおける必要量、有効性・安全性の根拠

あり

栄養機能食品

許可基準を満たした成分・含量を含むもの（対象成分は、ビタミンKをのぞくビタミン12種類、鉄、カルシウム、銅、亜鉛、マグネシウム）

？

いわゆる健康食品

栄養機能食品の基準を満たしていないもの全て（アミノ酸、タンパク質、脂質、ハーブ類、食物繊維、ミネラル、ビタミン様物質など）

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



○協会などにより品質や規格があるもの

（品質の保証であり効果の保証ではない）

日本健康・栄養食品協会が承認

JHFAマーク



日本健康食品規格協会のマーク

GMPマーク



△その他の食品

無承認品、無許可品、医薬品添加品

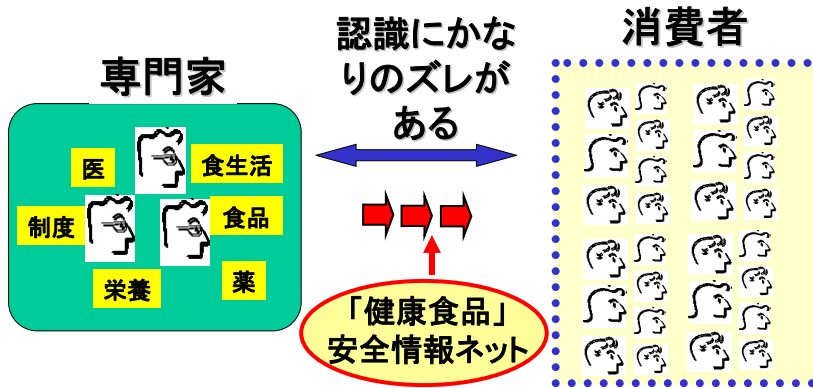
1. 「健康食品」の情報
2. 「健康食品」と安全性
3. 保健効果を期待させる食品
4. 「健康食品」の安全性・有効性情報
5. 「健康食品」の選択・利用

「健康食品安全情報ネット」

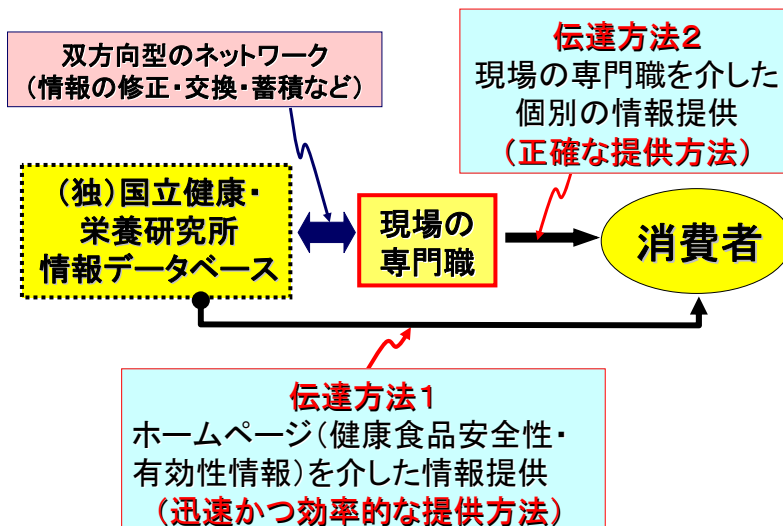
不確かな食品成分に関する健康情報



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



データベースを介した2つの情報提供システム



情報提供ページ http://hfnet.nih.go.jp/

健康食品の基礎知識

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

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報
Information system on safety and effectiveness for health foods
新会員登録 ログイン
このサイトについて サイトマップ 関連リンク 用語解説 栄養研HOME

キーワードを入力
検索する

当サイトのアクセス数は
現在 1,870,138 件です

【最新ニュース】

- [2005/09/08] 偽コエンザイムQ10製品の発見(厚生労働省発表) >> 詳細
- [2005/01/28] 「体外排泄によるダイエットを謳う食品」に関連したアンケート結果 >> 詳細
- [2004/12/08] 「健康食品の誇大広告を見破る6の糸」の簡易版(東北厚生局作成) >> 詳細

健康食品の基礎知識 [2004/10/14] 誤解されている健康情報の事例②
記事一覧 [2004/10/13] 健康食品Q&A集-その1
[2004/10/13] 健康食品Q&A集-その2

安全性情報・被害関連情報 [2005/03/08] 偽コエンザイムQ10製品の発見に
記事一覧 [2004/12/08] 米国食品医薬品局は精力増強剤「
[2004/11/29] 海外におけるブラックコショウの

話題の食品成分の科学情報 (特定保健用食品) [ビタミン] [ミネラル] (記事一覧)

「健康食品」の素材情報データベース
50音別/アルファベット別一覧

健康食品安全情報ネットのHPで提供している内容の詳細

1. 健康食品の基礎知識

保健機能食品の制度、健康食品のQ&A、誤解されている事例など

2. 安全情報・被害情報

国内外における過去ならびに最新の健康障害の事例

3. 話題の成分に関する情報

特定保健用食品、ビタミン・ミネラルなどに関する情報

4. 健康食品素材情報データベース

有効性情報: ヒトにおけるデータが中心で、動物実験結果は参考資料。査読者の付いた科学論文情報を取り入れ、PubMedに掲載してある論文にはリンクあり。

安全性情報: ヒトならびに動物のデータを採用、医薬品との相互作用、摂取に注意する対象者の情報等。

行政機関から発行されたパンフレットの紹介

行政機関発行のパンフレット集

発信者 機関グループ

本文 行政機関が作成した健康食品関連のパンフレット集
このページでは、厚生労働省など各行政機関が発行している健康食品の利用に関するパンフレットを、利用法や表示、注意などについてわかりやすく解説されています。

「ご存じですか？健康増進法の食品広告規制」(厚生労働省作成)
掲載：2006年2月
(PDF)

「賢く選ぶ健康づくりのための食品の表示」(厚生労働省作成)
掲載：2006年2月
全ページ (pdf-16) (PDF)

一頁に表示できない場合はこちら！
表紙 (pdf) (PDF)
「健康食品」に係る制度の概要について (pdf) (PDF)
栄養成分表示 (pdf-9) (PDF)
栄養補助食品 (pdf-7) (PDF)
特定保健用食品 (pdf-10) (PDF)
特別用途食品 (pdf-1) (PDF)
安全性の確保 (pdf-2-13) (PDF)
虚偽誇大広告等の禁止 (pdf-4-15) (PDF)
関連情報 (pdf) (PDF)

「健康食品や外国製医薬品、化粧品等と上手につきあうために」
(厚生労働省作成)
2006年版：(H16パンフレット) (PDF)
2008年版：(H18パンフレット) (PDF)

本文

健康食品や外国製医薬品、化粧品等と上手につきあうために

厚生労働省

【お問い合わせ先】
厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp>
〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2
電話：03-5253-1111(代表)

【外国製医薬品、化粧品等の個人輸入について】
個人が、医薬品、医薬部外品、化粧品又は医療機器を自分で使用するために輸入する場合又は海外から持ち帰る場合は、輸入できる数量が次の通り制限されています。この量を超えた場合、原則輸入できません。
また、輸入した医薬品等は、個人への販売・提供はできません。
医薬品等を個人輸入する際には、その必要性を十分に確認し、主治医との相談を心がける等、安易に個人輸入をしないようにご注意ください。

- 医薬品及び医薬部外品
 - ※ 3ヶ月分以内
 - ※ ただし、処方せん薬は1ヶ月分以内
 - ※ 処方せん薬/使用にあたって処方せんが必要な医薬品(※ 難病用医薬品)
 - ※ 医薬部外品/歯毛剤、浴用剤など人体への作用が軽やかなもの
- 化粧品
 - ※ 1種類4個以内
 - ※ 例)入浴剤の場合、ブランド・色にかかわらず口紅として4個以内
- 医療機器

海外からの輸入品には注意 — 特にインターネットを介した個人輸入 —

他の国の制度(規制) ← → 日本国内の制度(規制)



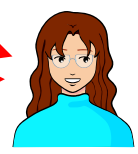
海外で許可されていても日本では許可されていないものがある。



輸入販売業者



インターネット等で購入



海外の安全情報にも注意 (hfnetに掲載済み)

衛生署はダイエット製品の回収を指示(2005年8月12日)

DH instructs recall of slimming product (12 August 2005)

[リンク先→<http://www.info.gov.hk/dh/new/2005/Aug/050812e.htm>]



(※上記の写真は香港衛生署サイトより加工転載)

- 商品名(形態):「美姿繊維素膠囊(カプセル)」
- 含有西洋薬成分及び副作用:当該漢方薬に1種類の西洋薬成分が添加。シブトラミン(sibutramine)は食欲抑制用の西洋薬成分で、副作用は血圧上昇及び心拍数増加。心臓病及び循環器疾患の方は服用不可。
- 健康被害と対応:健康被害の報告はないが、衛生署は副作用を引き起こす可能性のある西洋薬成分を含有する無登録製品とし、当該種類の漢方薬の購入及び服用をしないよう市民に呼びかけた。輸入業者に対し当該製品を市場から回収し、衛生署へ提出するよう指示した。既に購入した市民は直ちに当該製品の使用を中止し、不具合を感じたら、医者にご相談。
- 問題点:衛生署は8月5日に製品の苦情があり、当該製品を検査したところ、西洋薬成分シブトラミン(sibutramine)の含有が分かった。しかも、関連法規に従った登録がされていない。シブトラミン(sibutramine)を含有する製品は西洋薬であり、販売される前に登録しなければならない。また、シブトラミン(sibutramine)を含有する製品は関連法規により毒物であり、医者の方及び薬剤師の調合でしか販売できない。

【安全情報・被害関連情報:詳細】

英国MHRAが有害物質を含むアフリカ製ハーブ製品について警告

画面を閉じる

発信者 構築グループ

本文 英国MHRAが有害物質を含むアフリカ製ハーブ製品について警告

2006年12月、英国MHRA(The Medicines and Healthcare products Regulatory Agency)は英国市場に出回っているアフリカ製ハーブ製品中に有害な成分が含まれていることから、健康被害の注意喚起を行っています。製品は「M2」および「Energy2000」という名称で固いゼラチンカプセル中に粉末のハーブが入った形態をしています(下の写真を参照)。「M2」は100%ハーブと記述し、一般的な感染、胃腸障害、熱、せき、内科的症状に効果が期待できること、「エネルギー2000」は強壮・強精作用、ならびに痔やストレスに対する治療効果を標榜しています。該当する製品に含まれる有害なハーブ成分はストロファンツ属(Strophanthus species)またはアリストロキア属(Aristolochia species)です。



アリストロキア属(Aristolochia species)のハーブは、腎不全および尿路系のがんを引き起こすことが

カナダ保健省が医薬品成分を含む健康関連商品について警告(060511)

2006年5月3日、カナダ保健省(ヘルスカナダ)は健康関連製品「Nasutra」の使用を中止するよう注意喚起しています。

「Nasutra」(右記写真)には、シルデナフィル(バイアグラ錠の有効成分)が含まれており、心臓病に対する薬剤を使用している人や、心臓障害もしくは脳卒中のリスクのある人が摂取すると、重度の健康障害を引き起こす可能性があります。



この製品はカナダでの販売は承認されていませんが、インターネットや個人輸入を介して入手可能であると考えられること、ニュージーランドで販売されていることが発見されたため、ニュージーランド当局では本製品について調べ、一般消費者に「Nasutra」の購入や服用をしないよう警告しています。詳細は [Health Canada のホームページ](#) を参照して下さい。

日本においては、このような医薬品や未承認の薬物を含む製品は食品に該当せず、無承認無許可医薬品等に該当します。

個別の特定保健用食品の詳細についての情報提供 (現在、約200食品の情報を提供)

- ・わかりやすくするため商品の写真付きで情報を提供
- ・有効性・安全性の科学的根拠がある(いわゆる健康食品との違い)
- ・有効性・安全性評価の詳細を知ることにより効果的な利用が可能になる



食品名

形態: ○○

内容量: ●●

製造あるいは販売者: ▲▲

住所: □□

電話番号: XXXX

許可された実際の表示: ○○

適切な利用法: ▲▲

利用上の注意事項: □□

関与成分についての解説

【関与成分および作用機序】

○○…… 出典:

【関与成分の分析方法】

○○…… 出典:

安全性に関する評価

【ヒト試験】

○○…… 出典:

【動物・その他の試験】

○○…… 出典:

有効性に関する評価

【ヒト試験】

○○…… 出典:

【動物・その他の試験】

○○…… ■出典:

適切な利用法と基本的事項の伝達が重要

血糖値が気になる方の食品 難消化デキストリン

文献: 糖尿病 42, 61 (1999)

被験者

健康な男性32名(約40歳)と女性8名(約25歳)。

方法

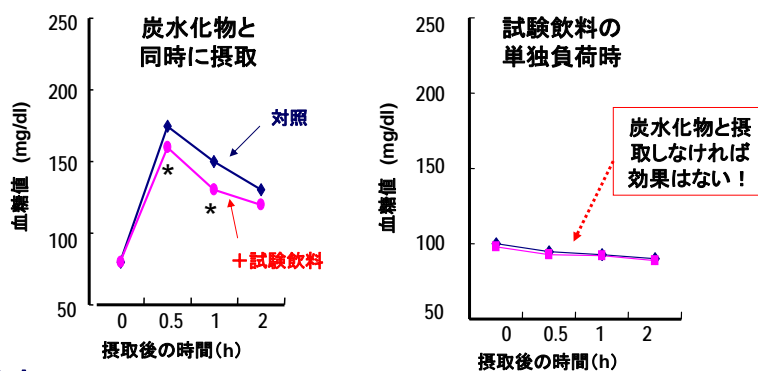
午前7時に朝食を摂取した後絶飲食。正午に試験食(蛋白質16g、脂質9g、炭水化物105g)を摂取し15分以内に試験飲料(難消化デキストリン5g含有缶入り混合茶340g)を摂取。対照は緑茶340g。

食事前、食後30分、60分、120分に血糖値を測定。3~7日間の間隔でクロスオーバーして試験。

結果

試験食摂取後の血糖値の増加が試験飲料により抑制。血糖上昇の抑制は血糖頂値が高かった(172mg/dl以上)被験者でより顕著。

図 難消化性デキストリン含有茶飲料摂取の血糖値に及ぼす影響(文献より)



利用法



血糖値が高めの方が食事(炭水化物)とともに摂取したとき効果が期待できる。単独で摂取しても効果はない。

基本事項



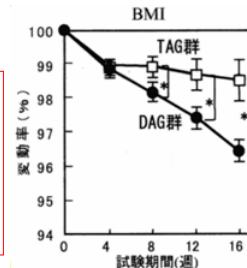
糖質の摂取量を抑えれば、全ての人に効果有り

適切な利用法と基本的事項の伝達が重要

中性脂肪値が気になる方の食品 ジアシルグリセロール(DG)

文献: 日本油化学会誌 47, 47 (1998)、J Nutr 130,492(200)

被験者:軽度から中度肥満に属する健常男子40名。
方法:1日当たりの総摂取脂肪量を50gに制限。
TGを主成分(80%)とする10gの試験油/日。
対照はTGを主成分とする同様の油脂。12週間観察。
結果:試験油摂取により体重、BMI、体脂肪、内臓脂肪、肝臓脂肪が有意に低下。



総脂肪摂取量を50gに制限。この年代の脂肪摂取量は64-68g(国民栄養調査)。対象のTGに比べての変化。DGは約80%含まれるが**TGも約20%程度含まれている**。摂取総量が増加すれば、効果は期待できない。

利用法

➡ **まず摂取エネルギーを制限し、それから利用を考える。**

基本事項

➡ **脂質の摂取量を抑えれば、全ての人に効果有り**

The screenshot shows the HFNet website interface. At the top, there is a logo and the text '独立行政法人 国立健康・栄養研究所'. Below this is the main heading '「健康食品」の安全性・有効性情報' and the subtitle 'Information system on safety and effectiveness for health foods'. There are links for '新規登録' and 'パスワード紛失'. A search bar is present with the text 'キーワードを入力' and a '検索する' button. Below the search bar, it says '当サイトのアクセス数は 現在 2,050,968 件です'. There is a '【最新ニュース】' section with several news items and dates. At the bottom, there are navigation links for '健康食品の基礎知識', '安全情報・被害関連情報', '話題の食品成分の科学情報', and '「健康食品」の素材情報データベース'. The last link is circled in red.

「健康食品」の素材情報を正しく理解して頂くために

特に消費者の方は、必ず下記事項を了解した上で、当ページ下の同意ボタンを押し、次の画面へ

[データの無断転用、引用、商用目的の利用は厳禁]

- 健やかで心豊かな生活を送るためにはバランスのとれた食生活が何より重要です。多種多様な食品が流通する現状において、消費者は個々の食品の特性を十分に理解し、自らの判断で食品を選択して適切に摂取することが求められています。
- このデータベースは、こうした趣旨を踏まえ、消費者等が適切に商品を選択できるようにするための1つの参考情報として、「健康食品」に追加されている素材について、現時点で得られている科学的根拠のある安全性・有効性の情報を集めたものです。
- 注意点は、ここに示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではないことです。 個々の商品の安全性・有効性は、商品の品質（利用された素材、製造法など）に大きく依存しています。すなわち、ここで紹介している素材が実際の商品に含まれているとしても、その安全性や有効性がここに紹介した情報と一致するわけではありません。 公的機関の制度として、個々の商品について一定の安全性及び有効性が評価された食品は、特定保健用食品だけです。従って、ここに示した情報はあくまで消費者等が商品を選択する上での1つの目安（参考資料）と考えてください。
- ここに示した情報は現時点で得られた科学論文の内容を忠実に表現してあります。信頼できる科学論文が新たに得られれば、情報が書きかえられることは多々あります。 詳細情報として試験管内・動物実験の情報もありますが、その情報はヒトにおける安全性・有効性の情報の参考程度のもので理解して下さい。有効性については、ヒトを対象とした研究情報が重要です。
- 本データベース作成に引用した文献は、該当する記述の後に（文献番号）で示し、出典を明確にしました。また、米国立医学図書館が提供しているインターネット上の文献検索システムPubMed（パブメド）に掲載されている引用文献については、（PMD番号）で示し、リンクさせてあります。情報の中で文献中に一定の安全性・有効性の評価がされている事項については、表に示した表現を使用しました。これらの表現は信頼できる新たな論文が出てきたときに書き替えられる可能性があります。
- 医療機関を受診している方は、健康食品を摂取する際に医師へ相談することが大切です。 「健康食品」を利用してもし体調に異常を感じたときは、直ぐに摂取を中止して医療機関を受診し、最寄りの保健所にもご相談下さい。

素材情報データベース
(現在約240素材の情報を公開)

↓

素材名

↓

同意画面

↓

素材情報 (概要)

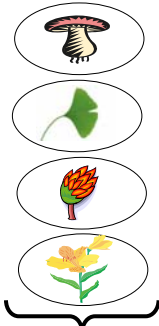
↓

素材情報 (詳細)

エビデンスが存在するのは通常は素材情報

素材情報と商品情報は必ずしも一致しない

個別の素材




安全性・有効性に関する科学論文の情報あり

商品の製造

品質に影響する要因

- ・利用した素材の品質
- ・複数の素材の添加
- ・不純物の混入
- ・その他

個別の商品

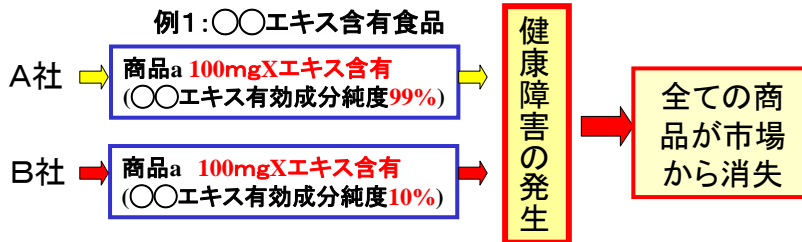


個別商品の安全性や有効性情報の入手は困難

商品情報はメーカーのみ入手可能

品質・規格の問題の例

同じ名称の商品でも品質の全く異なるものが存在



例 イチョウ葉エキス (Ginkgo Biloba)

脳機能障害の症状の軽減、間欠性跛行・血管障害が原因のめまいと耳鳴・末梢血管障害が原因になっている記憶や集中力の障害の改善に対する多くの臨床試験がある。規格品は**有効成分**(フラボノイド類とテルペノイド)と**有害成分**(ギンコール酸)に**規格基準**あり。

健康食品安全情報ネットページの見方

•健康食品に関する基礎的事項の確認

国の保健機能食品制度の理解。日常の正しい食生活が基礎編であり**健康食品の利用は応用編**。

•健康障害を起こさないため危害情報に注目

健康食品による健康被害は類似した問題の繰り返し。

•科学的根拠のある情報と有効性・安全性の解釈

素材情報データベースは現時点でどこまで分かっているかの指標。調べた情報は、**科学的情報の有無**であり**効果の有無**ではない。安全情報は健康被害を受けないための**参考情報**。

1. 「健康食品」の情報
2. 「健康食品」と安全性
3. 保健効果を期待させる食品
4. 「健康食品」の安全性・有効性情報
5. 「健康食品」の選択・利用

「健康食品」の選択に関する考え方

主体にするもの

1. 基本は日常のバランスのとれた食生活
2. 病気の際は医薬品による治療

選択するときの判断基準

1. 食材として利用することを考える。
2. 本当に必要かどうかを冷静になって考える。
3. 有効性よりも先ず安全性を重視する。
4. 過大な期待をしない。

類似食品との価格の比較
高価＝効果大？

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んので**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。

健康食品を利用するときの リスクとベネフィット

ベネフィットがリスクを上回るかを総合的に判断

消費者自身で判断しなければならない

健康効果

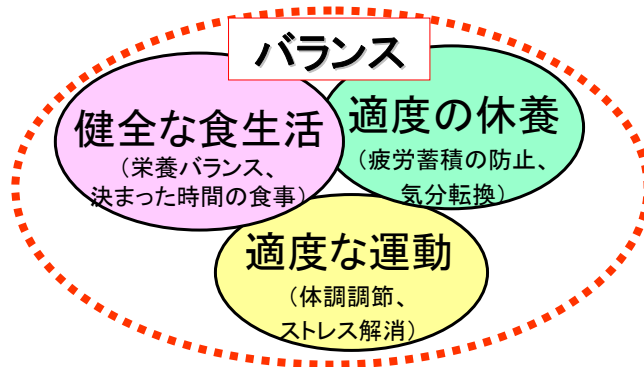
ベネフィット



・健康被害
・多大な出費

リスク

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困難。基本は食事・運動・休養のバランスと生活リズムの重視。