



「健康食品」の賢い使い方

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

山田 和彦

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(バイोज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)

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**

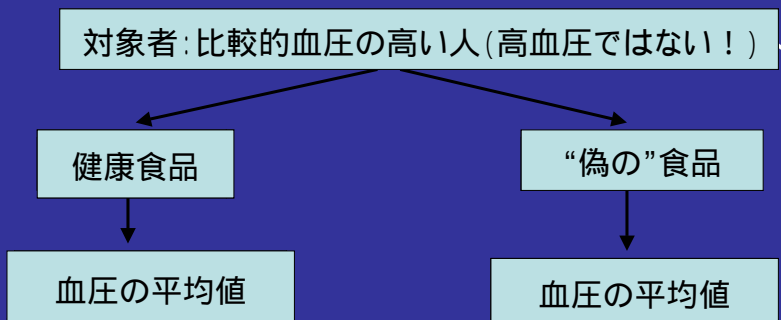
一般消費者には全て同じ食品と解釈されている。

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)

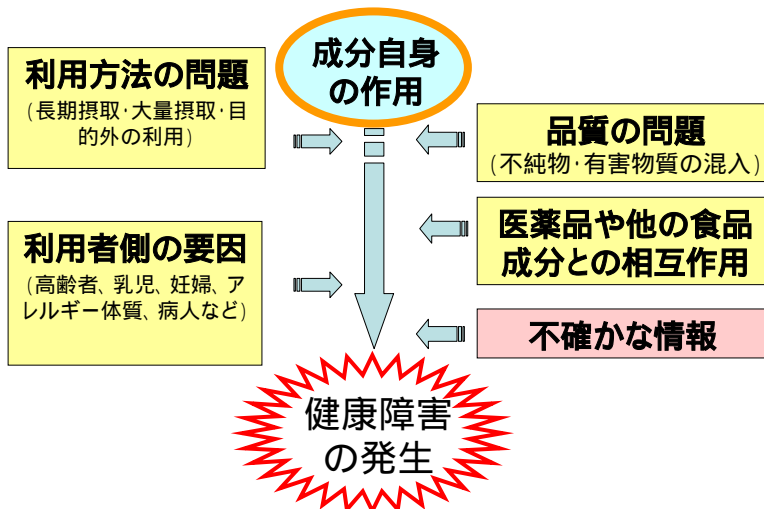
恐らく無効 (possibly ineffective)

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、パラ抽出エキス 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
- ・プルーン濃縮液、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

保健機能食品の名称



表示内容
・栄養成分含有
・保健用途
(栄養成分機能)
・注意喚起

厚生労働省の
審査が必要

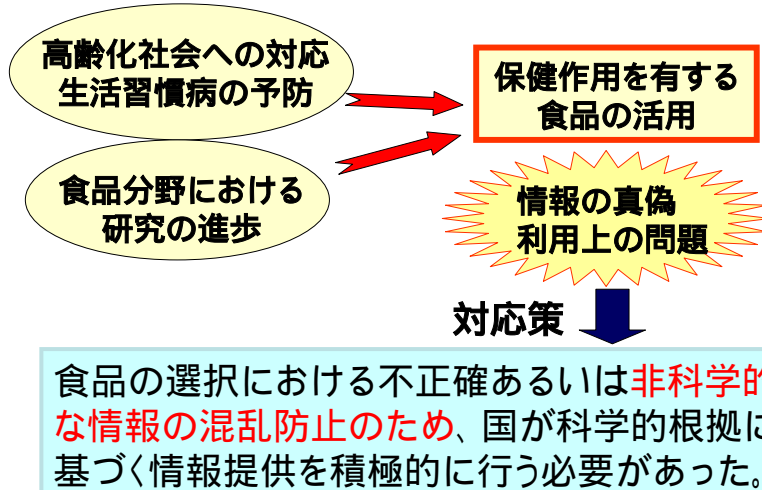
表示内容
・栄養成分含有
・栄養成分機能
・注意喚起

(栄養成分含有表示)

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。



特定保健用食品が創設された背景



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, B1
B2, 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。

栄養機能食品へ3成分追加

栄養機能食品(従来14成分)に、亜鉛、マグネシウム、銅を追加。

栄養成分	機能表示	注意喚起表示
亜鉛	<p>亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。</p> <p>亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。</p> <p>亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、正常な生命活動を維持するのに必要な栄養素です。</p>	<p>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。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は摂取を避けてください。</p> <p>亜鉛の摂りすぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。</p>
マグネシウム	<p>マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。</p> <p>マグネシウムは、多くの体内酵素の働きを正常にし、エネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。</p>	<p>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。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は摂取を避けてください。</p> <p>多量に摂取すると軟便(下痢)になることがあります。</p>
銅	<p>銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。</p> <p>銅は、多くの体内酵素の働きを正常にし、骨の形成を助けるとともに、抗酸化作用により細胞の健康維持を助ける栄養素です。</p>	<p>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。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は摂取を避けてください。</p>

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！

“ エクス ”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。

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



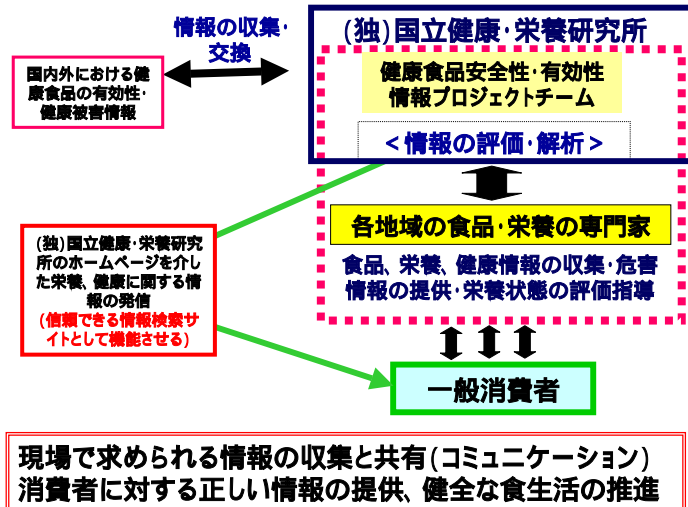


健康食品の安全性・有効性情報ネットワーク構築

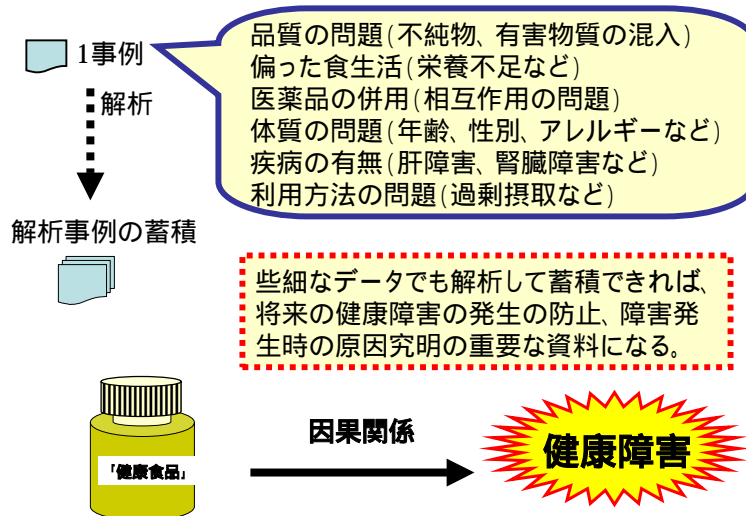
主な目的

- 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)がお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



新しい

食生活指針

厚生労働省 国民生活指針作成委員会

★食事を楽しみましょう。

- ・食卓での会話や家族の笑顔、味わって食べよう。
- ・親子の食事や、家族の食卓を大切にしよう。
- ・家族の食卓の中心を女性が支え、食卓の楽しさを伝えていこう。



★食卓や食前は控えめに。

- ・食卓や食前は控えめに、食後は15分程度休むよう。
- ・食後の立ち歩きや、掃除、洗濯、食器の洗いや片づけをしよう。
- ・家族の食卓を大切に、食卓や食後の活動を楽しもう。



★1日の食事のリズムから、穏やかな生活リズムを。

- ・朝飯、1日1食、1日3食を大切にしよう。
- ・家族の食卓を大切にしよう。
- ・家族の食卓を大切にしよう。



★適正体重を知り、日々の活動に合わせた食事量を。

- ・BMIや体脂肪率を知り、健康状態を知ろう。
- ・食生活の改善、体重管理をしよう。
- ・食生活の改善、体重管理をしよう。
- ・食生活の改善、体重管理をしよう。



★主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・朝食は毎日食べよう。
- ・朝食は毎日食べよう。
- ・朝食は毎日食べよう。



★食文化や地域の産物を楽しみ、ときには新しい料理も。

- ・食文化や地域の産物を楽しみ、ときには新しい料理も。
- ・食文化や地域の産物を楽しみ、ときには新しい料理も。
- ・食文化や地域の産物を楽しみ、ときには新しい料理も。



★ごはんなどの穀類もしっかりと。

- ・穀類をしっかりと、穀類をしっかりと。
- ・穀類をしっかりと、穀類をしっかりと。
- ・穀類をしっかりと、穀類をしっかりと。



★調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ・調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ・調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。



★野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。



★自分の食生活を見直してみよう。

- ・自分の食生活を見直してみよう。
- ・自分の食生活を見直してみよう。
- ・自分の食生活を見直してみよう。



食生活指針

副菜
果物・その他
主食
主菜

楽しく健康への食卓

国々での食生活指針のコンセンサス

栄養学的に適切な食事を種々の食品(食物)から摂取する。

脂肪、とくに飽和脂肪酸の摂取量を減少させる。

健康的な体重を維持するためには、エネルギー摂取量と身体活動度とを調整する。

複合糖質、食物繊維の摂取量を増加させる。すなわち、穀類、野菜、果物の摂取量を増加させる。

食塩摂取量を減少させる。

飲むのであれば、飲酒量はほどほどにする。

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
-