

これだけは知っておきたい 「機能性表示を見極めるポイント」

公益社団法人 全国消費生活相談員協会
食の研究会 代表 澤木 佐重子

本日のお話

- (1) 健康食品の品質を見極めるポイント
- (2) 健康食品を使用する時に注意するポイント
- (3) 健康食品の必ず見るべき表示のポイント



健康食品にまつわる消費者トラブル

《事例》

痩身エステで太りにくい体になるとダイエット食品の購入を勧められました。飲み始めたら体に発疹が出ました。「体から毒が出ている証拠、続けていけば体質が変わる」と言われ、飲み続けているうちに症状が悪化しました。

ダイエット食品の主な原材料は、一般に食用としないクマザサの葉でした。天然・自然由来成分を原料とする製品は人によってアレルギーを起こすことがあります。体調に異常を感じたら、すぐ使用を中止して医師の診察を受けましょう。

- 2001年と2002年にメリロートを原料とする健康食品で、肝機能障害を発症
- 2003年、アマメシバを原料とする健康食品で閉塞性細気管支炎を発症。
この事件を受けて厚生労働省はアマメシバの粉末剤、錠剤、カプセル、液剤等の健康食品を販売停止に。
- 2003年、D-ソルビトールを含む健康食品で下痢を起こす可能性
- 2003年、脂肪分解効果を期待して摂取した中国の雪茶（ムシゴケを乾燥させたお茶）で肝機能障害を発症

* 因果関係が明確でないものも含め、三七人參、ローヤルゼリー、コリアンダー、ウコン、エキナセア、コロハ、ザクロ、スピルリナ、ゼラチン、プロポリスなどで被害報告があります。

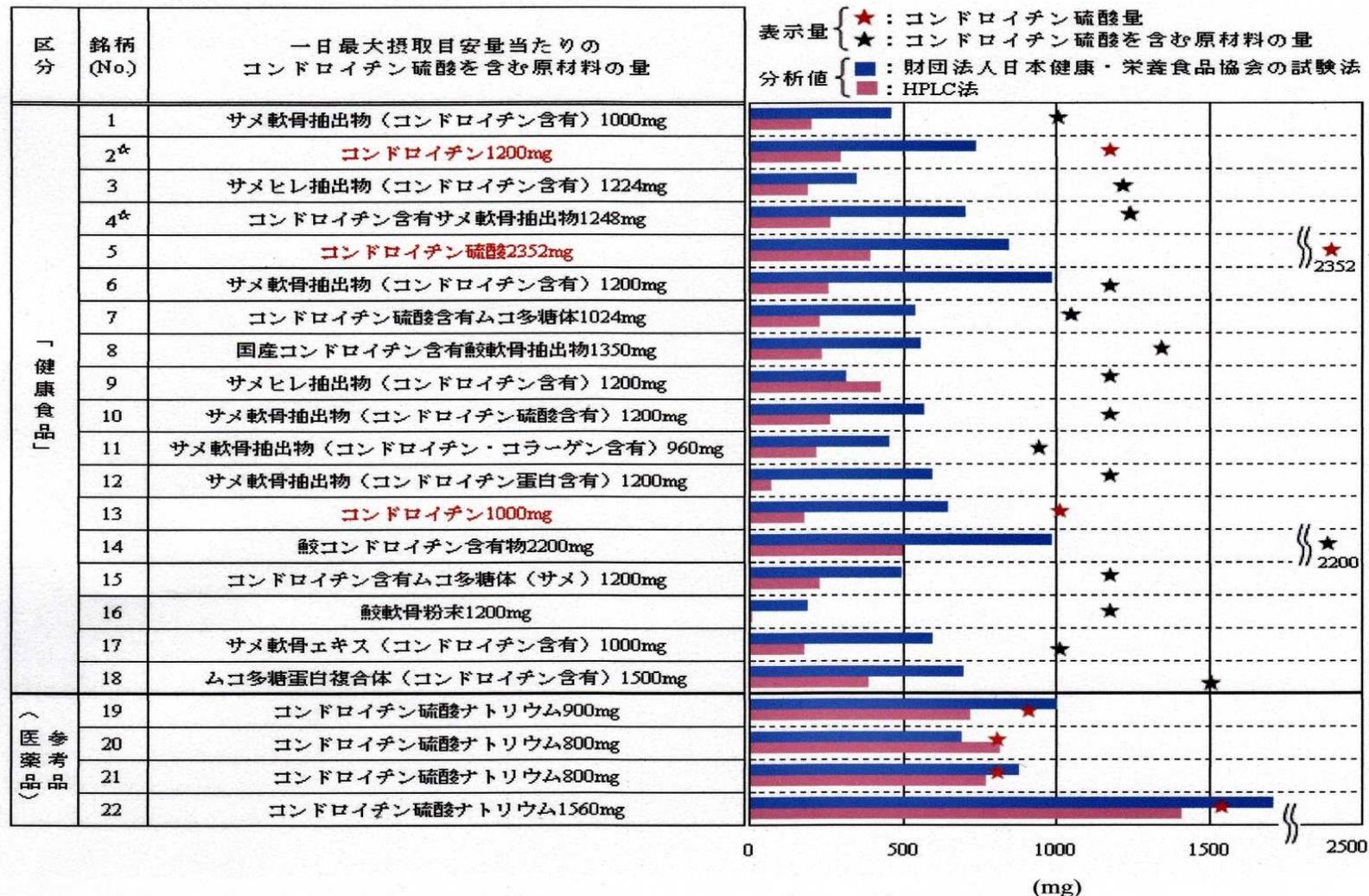




健康食品の品質は？

2008年国民生活センターで関節に良いとされる、コンドロイチン硫酸及びグルコサミンを含む16種類の「健康食品」成分含有量のテストを行ったもの

図1. 一日最大摂取目安量当たりのコンドロイチン硫酸量



品質の良い健康食品を選ぶポイントは？

ここがポイント！

- ◆ 健康食品は品質が重要
- ◆ 品質を保証する**GMP**マーク*の付いているものを選びましょう！

*GMPとは？

Good Manufacturing Practice の略

「適正製造規範」と訳される

「常に正しく製造と品質管理を行う」という意味です

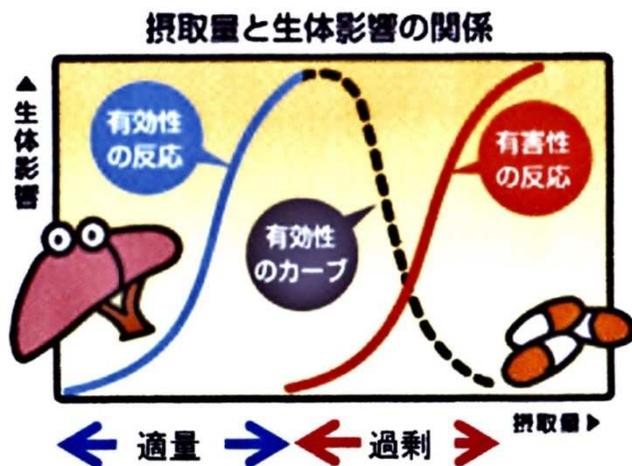


過剰摂取による健康被害にご注意！

- 食べ物の場合：「味」「匂い」「体積」があるので
「飽きる」「満腹になる」
⇒ 摂れる量に限界がある

- 錠剤・カプセルの場合：味、匂い、量感がない
⇒ 良かれと思い数種類の健康食品を併用
…特定の成分を過剰に摂りすぎる

微量ミネラルの過剰摂取にご注意！



鉄以外の微量ミネラルは、健康な人が通常の食生活をしていれば、摂取不足で問題になることはありません。ネット上の広告表示を調べてみると、**毒性の強いセレン**を女性の**推奨量の2倍以上**を摂ってしまう商品がいくつか販売されています。この中には、**銘柄名が「亜鉛」となっているのにセレンも多量に含有するもの**などもあり、複数の健康食品を同時に摂ると**過剰摂取による健康被害**の可能性があります。

食の研究会 平成23年度全国消費者フォーラム資料より



健康食品を使う時に注意することはあるの？

ここがポイント！

- 薬のような使い方をしない
- 複数の製品を同時に摂らない
- 薬と併用しない
- アレルギーに注意する

健康食品は健康な人が対象です。

病人、高齢者、妊産婦、乳幼児の利用は要注意！

利用する時は**医者**に相談しましょう



ここがポイント！

※ 記録をしておく

「どんなものを」「どれくらいの期間」「どれだけの量」

摂ったのか記録しておきましょう！

メモが大変であれば、ラベルや容器を捨てずに保管しておく方法も…





体調に異常を感じたらどうしたら良いの？

ここがポイント！

- (1) すぐに使用をやめる
- (2) 医療機関で診てもらう
- (3) 最寄りの保健所、消費生活センターに連絡する

機能性表示食品制度では

健康被害等の情報収集として

- ①企業による健康被害等の情報収集体制の構築
⇒ お客様相談室の設置
- ②行政による健康被害等の効率的な収集
⇒ 消費生活センターの対応強化



機能性表示食品を選ぶときに、必ず見るべき表示は？

ここがポイント！

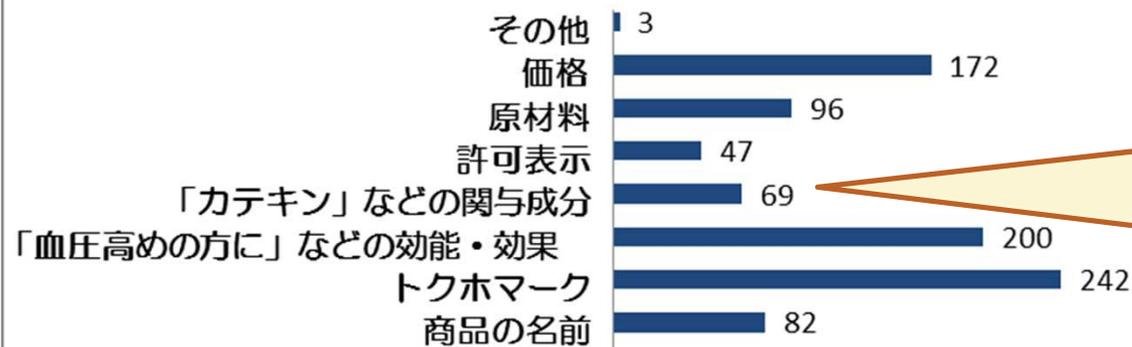
- (1) 機能性関与成分名
- ◆ (2) 含有量 ○○mg
- ◆ (3) 問い合わせ先 お客様相談室の電話番号

キャッチコピーや
テレビ広告に惑わさ
れてはいけません！



※ 食の研究会「トクホ」に関するアンケート調査より

10. 表示の何を見て購入しますか



トクホマークが最も多く、
次いで効能・効果、価格と
なっていますが、必ず見る
べき表示である**関与成分**や
許可表示はあまり見ていな
いことが分かりました



消費者に誤解を与えないような表示はされているの？

機能性表示食品制度では

国の評価を受けたものではない旨等の注意喚起表示が義務付け

- 「事業者の責任で行っているものであり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではない」
- 「病気の治療等を目的とするものではない」
- 「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」



容器包装には色々と表示されているので、きちんとチェックしましょう。

誤解を与えないように大きな字で目立つように書いてほしいわね





新しい機能性表示制度では消費者に何が求められているの？

ここがポイント！

「企業責任で表示し、消費者が情報を基に選ぶ制度」



「消費者の情報収集力と解析力」が必要



消費者自身が判断し選択できる「消費者力」が求められる



消費者のサポート、消費者力を上げるための消費者教育が重要

容器包装への表示以外の情報開示

- ◆ 安全性に係る評価結果
- ◆ 品質管理の取組状況
(HACCP、GMP等の取組状況)
- ◆ 機能性に係る科学的根拠情報

情報収集ができる能力、
判断し選択できる消費者
力を身に付けましょう！





健康食品の安全性・有効性情報はどこを見ると良いの？

- ◆ (独) 国立健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報
<https://hfnet.nih.go.jp/>
- ◆ 厚生労働省HP
健康被害情報
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryu/shokuhin/daietto/index.html
- ◆ 消費者庁HP
事故情報データベースシステム
http://www.jikojoho.go.jp/ai_national/
- ◆ 東京都HP
健康食品ナビ
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/index.html>

こんな謳い文句に注意！

- 「医者に行かなくてもガンが治る！」
⇒ 医師による治療がなくても治療すると思わせる
- 「最高のダイエット食品」
⇒ 食品の中で最高の効果を発揮することは立証できない
- 「〇〇に効くと言われていました」
⇒ 伝承や学説等で効くような暗示をする

誇大広告を見破るポイント

- ① 「専門家・研究者」「有名人」が推薦しているものは？
- ② 効果があったという体験談がたくさん寄せられている製品は、信用できる？
- ③ 細胞や動物実験で証明された効果なら期待できる？

健康の基本は 栄養・運動・休養です



参考資料：全相協ブックレット「これだけは知っておきたい食べものの話」