

健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」考えてみましょう

健康食品の包装には栄養成分表示がありますが、購入を考える前に「本当にその健康食品が必要かどうか」冷静に考えることが大切です。バランス良く通常の食事を摂っていれば、栄養がそれほど不足することはありません。1日に必要な栄養素の量は決まっていますが、これは「習慣的な摂取量（約1カ月の平均値）」を指しています。多く摂ったり、少なく摂ったりする日があっても構いません。1日だけを取り上げて、摂取量を満たしたか / 満たしていないかという考え方は間違いです。

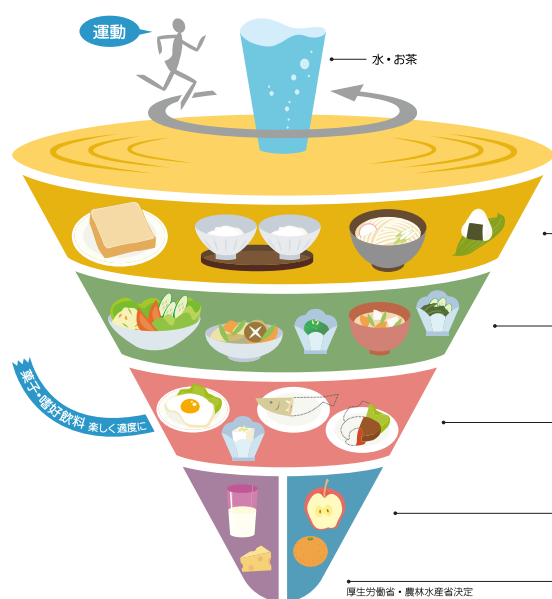


足りない栄養素を気にするよりも、食事全体のバランスをチェックしましょう。厚生労働省・農林水産省が共同で作成した「食事バランスガイド」を参考にしてください。

食事バランスや、栄養成分表示の見方などが分からなければ、保健所の窓口や、栄養士、健康食品に関するアドバイザリースタッフなどの詳しい人に相談してください。

栄養成分（200ml 当たり）

エネルギー ○○Kcal 炭水化物 ○○g
たんぱく質 ○○g ナトリウム ○○mg
脂 質 ○○g



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、煮干しとわかめ、ほうれん草のひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、かぼちゃの煮つけ
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ = 煮豚、焼肉、ほうとう、鶏肉、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめ煮 3つ = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ = 牛乳(コンデンス)、チーズ100g、スライスチーズ(板)、ヨーグルト(100g) 2つ = 牛乳(1本)
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、梨半分、ぶどう半房、桃1個

「保健機能食品」制度と健康食品

■日本における「健康食品」の大まかな分類（医薬品は除く）

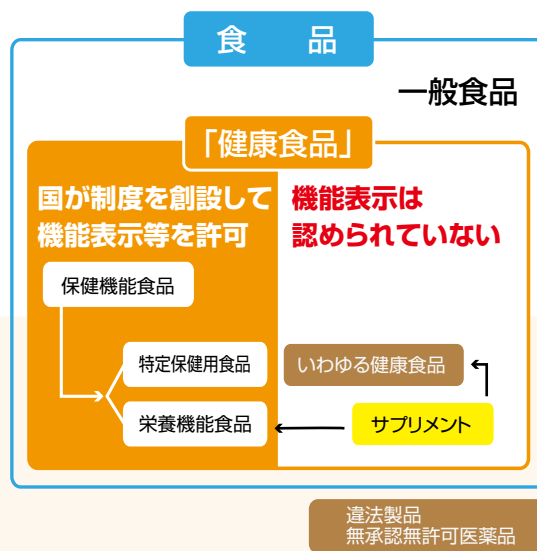
健康食品は大きく、「国が特定の機能の表示などを許可したもの（保健機能食品）」と「そうでないもの」の2つに分けられます。保健機能食品にはさらに「**特定保健用食品（通称トクホ）**」と「**栄養機能食品**」の2種類があります。

1) 「特定保健用食品（通称トクホ）」

特定保健用食品は**製品ごとに有効性と安全性が審査**されていることが特徴です。

2) 「栄養機能食品」

栄養機能食品は表示できる栄養成分と量に基準があります。ただし、トクホのように**個別製品ごとの審査はなく、製造者が基準を満たしたという自己認証の表示食品**です。栄養機能表示ができる成分とできない成分を両方含む製品で、機能表示ができない成分のほうを大きく宣伝しているものもあります。「消費者庁許可！」などを書いてあっても、「どの成分が基準をクリアしているのか」が問題です。下の表を参考に確認しましょう。



■栄養機能食品として機能表示ができる栄養成分

ミネラル	カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム、鉄
ビタミン	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミン A、ビタミン B ₁ 、 ビタミン B ₂ 、ビタミン B ₆ 、ビタミン B ₁₂ 、ビタミン C、ビタミン D、 ビタミン E、葉酸

気をつけたい表示内容・・・成分名・含有量・問い合わせ先

実際に健康食品を選ぶ際に、気をつけてほしいポイントをまとめました。購入を考えるときには「あれもこれも、いろいろな成分が入っている製品」をお買い得に思うかもしれませんが、ちょっと待ってください。

① 成分名を見る



原材料表示に「○○抽出物」「××エキス」「△△菌」「◎◎粉末」「○×酵素」などと書かれていませんか。このような表示は、実は「それぞれの原材料に含まれる具体的な物質名が不明である」場合があります。

たとえば「ウコン抽出物」としか表示されていない場合、「どれくらいの量のウコンから」「どのような抽出方法で」「何を抽出したのか」分かりません。何が入っているのか分からなければ、その製品が有効とも安全ともいえないのです。

また、いろいろな成分を複数添加している製品は、成分同士がお互いにどのような影響を与えるか（特に悪い影響）についてほとんど検討していない場合もあります。

② 含有量を見る

健康食品の有効性や安全性を判断するためには、「量」の情報が必要です。「どれくらいの量」というのが分からなければ、安全なのか、生体に良い影響があるのか、分からないからです。量が表示されていないということは、作っている側の品質管理ができていない可能性があります。実際に、成分名表示はあっても含有量表示のない製品を分析したところ、その成分が検出されなかった（入っていなかった）という報告があります。**量の表示がない製品は、有効性も安全性も分からない製品**である可能性があります。

③ 問い合わせ先を確認する

成分や含有量など、製品についての質問や、摂取していて何か不都合なことがあったときなどのために、問い合わせ先（製造者や販売者など）が表示されていることも必要です。**製造者・販売者・輸入者などについての表示は、食品衛生法で決められています。**なお、必須ではありませんが、お客様相談室などが設置されているかどうか確認してみましょう。



違法品への注意方法・・・「海外製品」「個人輸入」に注意

健康食品の中で最も注意しなければならないのが、故意に薬の成分を添加した製品です（無承認無許可医薬品）。「食品です」と宣伝しながら、その製品中には薬の成分が含まれますので、添加された薬の含有量や種類によっては、重大な健康被害を受ける可能性があります（過去の例では、中国製ダイエット食品により健康被害事例 100 件以上、死亡事例 4 件）。

また、薬の成分が添加されていなくても「〇〇に効く」「△△が治る」など、「薬のような表示・表現」をしているものも薬事法に違反します（厚生労働省のホームページでは、無承認無許可医薬品をはじめ、最新の健康食品被害情報を随時更新しています <http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet/musyounin.html>）。

これら「無承認無許可医薬品」は、もはや食品ではありませんが、表示はともかく、外見からは内容物の判断が付きません。このような違法品から身を守るポイントは以下の2点です。



× 海外からの輸入品に注意する
（特にインターネットを介した個人輸入）

× 錠剤・カプセル状の健康食品を薬と誤用しない

過去に健康被害を生じた製品のほとんどが、「海外からの輸入品」「錠剤・カプセル状の食品」です。インターネットを介した購入だけでなく、海外旅行のおみやげ品も個人輸入に該当します。これらをあげたりもらったり、軽い気持ちでやりとりし

ないように気をつけましょう。また、海外から個人輸入した医薬品等は「医薬品副作用被害救済制度」（※1）の対象にならないことも覚えておきましょう。

※1 医薬品（病院・診療所で投薬されたものの他、薬局で購入したものも含む）を適正に使用したにもかかわらず副作用による一定の健康被害が生じた場合に、医療費等の給付を行い、これにより被害者の救済を図る制度。