

#### 4) 食品だから安全といった誤解

食品だから安心、天然や自然という言葉が付いていれば安全、といった考えの下に、健康食品が消費者の自己判断によって安易に利用されています。しかし、健康食品素材の中にはアレルギーや薬剤性の肝障害を起こす成分もあります。アレルギー症状を起こす成分としてはユーカリ、松樹皮抽出物、プロポリス、ローヤルゼリー、サフラン、コンドロイチン硫酸、サイリウム、レッドクローバーなどがあり、天然由来の原材料で多くみとめられています。

ビタミンやミネラルは、必要量の基準が「日本人の食事摂取基準」（5年ごとに改訂）として定められています。その値は習慣的な摂取量を1日あたりで算出されたものです。健康食品からビタミンやミネラルを摂取する場合ならば、ある程度の必要量が把握できますが、それでも安易に過剰摂取されているといえる状況が認められます。例えば、セレンについては、日本人は海産物等から十分な量を摂取しており、さらに健康食品から摂取すると過剰症を起こす危険性が高いといえる状況です。ビタミンやミネラル以外の成分、例えば、フラボノイド類やハーブ類については、必要性や必要量が現時点ではほとんど明確になっていません。

健康な人が健康食品を利用する状況では、健康被害はそれほど起こらないと思われませんが、病者、小児、妊産婦、高齢者などでは健康被害を起こしやすいため、注意が必要です。現時点で報告されている健康食品素材と摂取に注意すべき利用対象者の組み合わせを表9に示しました。

表9 健康食品素材と摂取に注意すべき利用対象者の組み合わせ

健康食品素材	注意すべき対象者	備考
ウコン	胆石など	病状の悪化
鉄含有量の多い素材	C型慢性肝炎	病状の悪化
スギナ	心臓または腎臓の機能不全	病状の悪化
アロエ	妊婦・授乳婦	子宮収縮を促進
	腸閉塞、原因不明の腹痛、虫垂炎、大腸炎、クローン病など腸の炎症を伴う症状、痔疾、腎臓障害	病状の悪化（刺激性瀉下作用があるため）
サイリウム	腸に障害のある人	病状の悪化
朝鮮ニンジン	血栓症患者、高血圧症	病状の悪化
	乳がん、子宮がん、卵巣がん、子宮内膜症、子宮筋腫	症状の悪化（エストロゲン様作用があると思われるため）
$\alpha$ -リボ酸	インスリン自己免疫症候群	低血糖発作（有害事例は日本人に多い）