

「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
梅垣 敬三



「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
梅垣 敬三

「健康食品」の賢い使い方

- **保健効果を期待させる食品の種類と内容**
保健機能食品、特定保健用食品、栄養機能食品
- 「健康食品」に関する基本的な事項
安全性、有効性の科学的根拠・
- 健康食品の安全性・有効性情報ネット
健康食品素材データベース

「健康食品」の現状

不確かな食品成分に関する健康情報



根本的な問題

健康食品等

食生活の乱れや運動不足等の生活習慣




保健機能を期待させる食品の現状

- 期待させる作用に科学的根拠がない。
試験管内の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)。

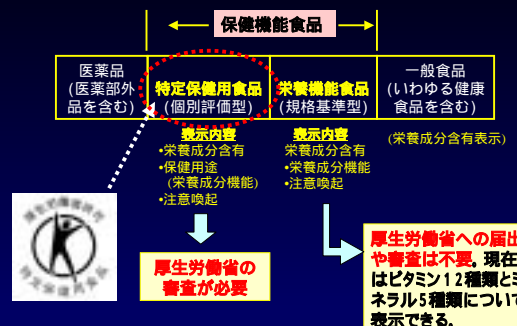
「健康食品」の情報

一般消費者には全て同じものと解釈されている。

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  
- **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、医薬品添加品

保健機能食品の名称



特定保健用食品

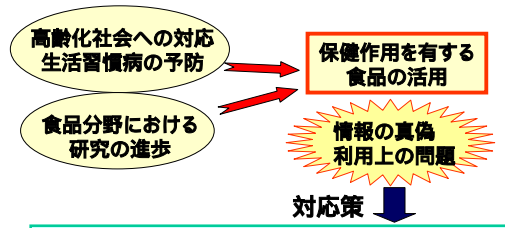


- **定義:** 食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品
- **特徴:** 食品の3次機能に着目した食品

< 食品の3つの機能 >

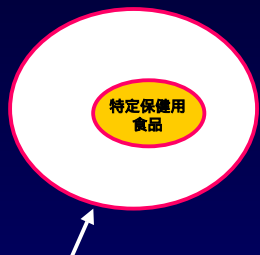
- 1次機能(栄養): 生命維持
- 2次機能(味覚): 食事を楽しむ
- 3次機能(体調調節): 体調の調節や疾病予防など

特定保健用食品が創設された背景



食品の選択における不正確あるいは**非科学的な情報の混乱防止のため**、国が科学的根拠に基づく情報提供を積極的に行う必要があった。

一般の人に認識されている健康食品、機能性食品と特定保健用食品の違い



- 特定保健用食品は
- 1) 保健作用に**科学的な根拠**がある。
 - 2) **ヒトにおいて有効性・安全性を評価**。
 - 3) **当該食品**でも検討。
 - 4) **摂取量の目安**がある。

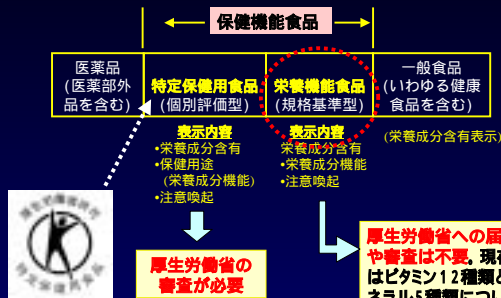
一般の人に認識されている健康食品、機能性食品

許可されている特定保健用食品の関与する成分と食品の種類

保健作用	関与する成分	食品の種類
おなかの調子を 整える食品	オリゴ糖 乳糖糖 食物繊維	飲料、テーブルシュガー、他 発酵乳 飲料、麺類、シリアル、他
血糖値が気になる方の食品	難消化デキストリン、他	飲料、スープ
血圧が高めの方の食品	ペプチド、他	飲料、スープ
コレステロールが高め の方の食品	大豆たんぱく質、他	飲料、からあげ、他
中性脂肪値の気になる 方の食品	シアシルグリセロール、他	調理油、飲料
ミネラルの吸収を助ける食品	CCM、CPP、ヘム鉄、他	飲料、錠菓
骨の健康が気になる方に適する食品	大豆イソフラボン、他	飲料

平成16年6月30日では424商品

保健機能食品の名称



栄養機能食品

目的: 身体の健全な成長、発達、健康の維持
必要な栄養成分の補給・補完

上限値と下限値が設定

- 下限値: 栄養所要量(第6次)の3分の1を満たす量
- 上限値: 安全性等も含め、必要以上の過大な栄養成分を含まないような考えに基づいて設定
- 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。

栄養成分機能表示と注意喚起の表示例

栄養成分	栄養機能表示	注意喚起表示
ビタミンA (注)	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。	・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日の摂取量目安を守って下さい。 ・妊娠3か月以内または妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないように注意して下さい。
鉄	鉄は赤血球を作るのに必要な栄養素です。	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日の摂取量目安を守って下さい。

注) ビタミンAの前駆体であるβ-カロテンについては、ビタミンAと同様の栄養機能表示を認める。この場合、「妊娠3か月以内または妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないように注意して下さい。」旨の注意喚起表示は、不要とする。

栄養機能食品の表示に関する問題



栄養機能食品の対象成分以外の成分を全面に出し、保健機能食品と称して商品を販売している。

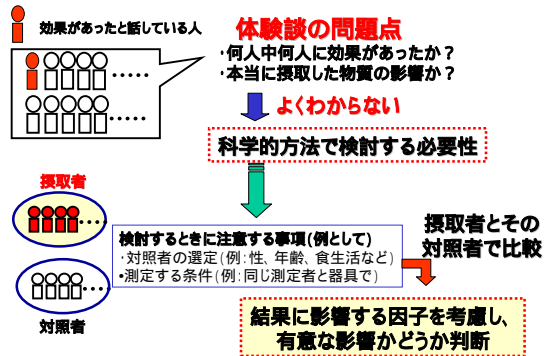
問題! 「エキス」は栄養機能食品としての表示許可成分ではない。

許可されているのは、ビタミンKを除く、ビタミン12種類と鉄、カルシウム、銅、亜鉛、マグネシウムのみ

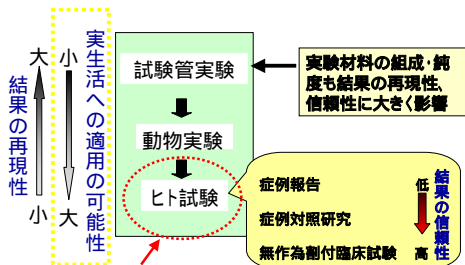
「健康食品」の賢い使い方

- 保健効果を期待させる食品の種類と内容
保健機能食品、特定保健用食品、栄養機能食品
- 「健康食品」に関する基本的な事項
安全性、有効性の科学的根拠
- 健康食品の安全性・有効性情報ネット
健康食品素材データベース

科学的な方法で検討する必要性



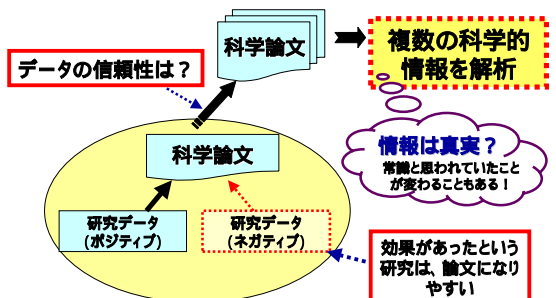
科学的根拠のある情報とは？(その1)



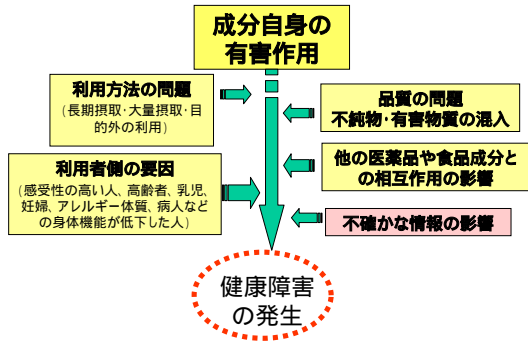
ヒトにおける有効性を判断するには信頼できるヒト試験が必要

科学的な根拠とは？(その2)

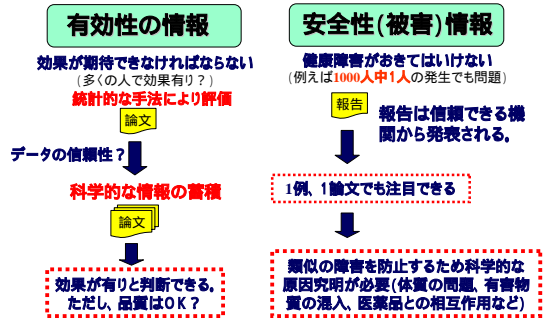
科学論文から得られた情報とその内容



安全性に影響する種々の因子



有効性情報 VS 安全性情報



過去の事例情報の重要性

同じ問題の発生を防止
迅速な原因の究明

製品の品質、過剰摂取や体質が関連した問題

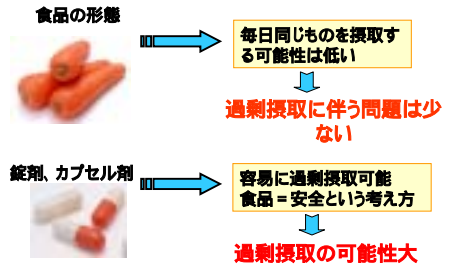
<問題点>
有害物質の混入、発疹や下痢、臓器障害の発生

医薬品成分を添加した過去の事例情報

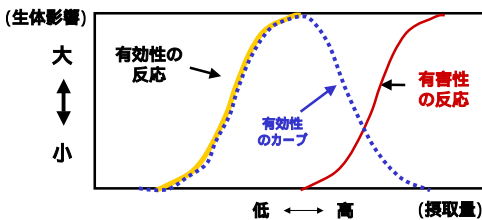
<添加された医薬品成分>
デキサメタゾン、インドメタシン、ステロイド、ヒドロクロロチアジド及びシブトラミン、甲状腺ホルモン、N-ニトロソフェンフルラミン、グリベンクラミドなど

食品の形態をしている「健康食品」は過剰摂取の歯止めになっている

食品の容量、味や臭いが重要!



摂取量と生体影響の関係



本来、食物中には多くの有効成分が含まれている

いくら良いとし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

安易に特殊な食品を選択するのではなく、原因を除去することがより重要



「健康食品」の賢い使い方

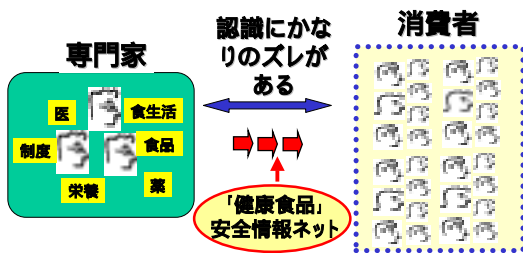
- 保健効果を期待させる食品の種類と内容
保健機能食品、特定保健用食品、栄養機能食品
- 「健康食品」に関する基本的な事項
安全性、有効性の科学的根拠・
- **健康食品の安全性・有効性情報ネット**
健康食品素材データベース

健康食品の安全性に関する情報ネットワーク構築プロジェクト

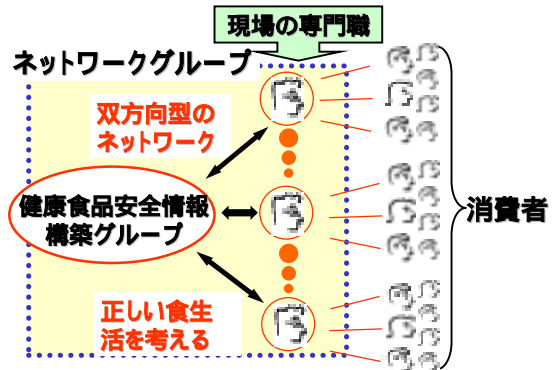
主な目的

- 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・栄養を専門とする職業人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。
- ネットワークシステムを利用し、各人が食品・栄養に関する知識をさらに深め、**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。

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

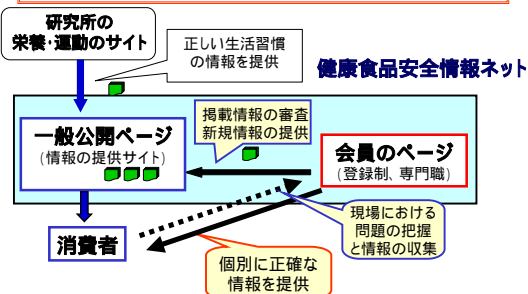


主に専門職で構成する情報ネットワーク

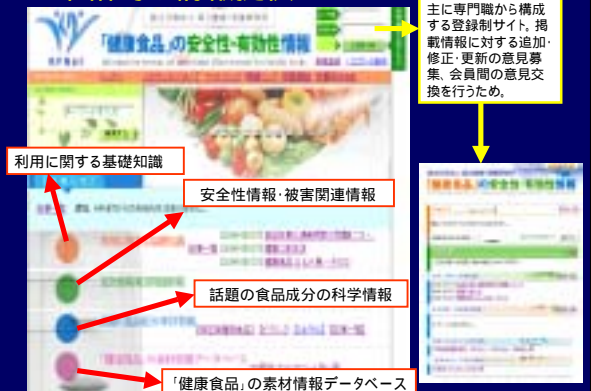


目的：主に専門職の方と協力して下記のことを行う

- 1) 食品成分に関する正しい情報の提供
- 2) 健全な食生活の推進
- 3) 健康食品等が関連した被害防止



本格的な情報提供ページ



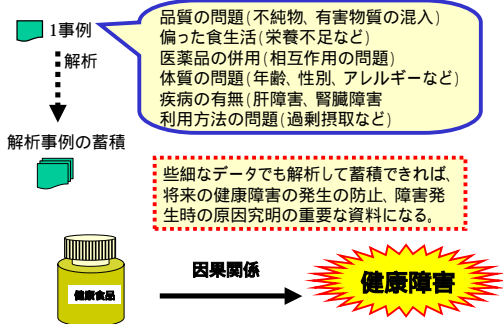
「健康食品」の安全性・有効性情報のページで重視していること

- 基本は正しい食生活の推進と健康被害の防止
- 消費者の立場で考えて情報を作成
- 安全性を重視し、有効性についてはヒトにおける信頼できる科学的情報(動物や試験管内の実験は参考程度)
- 現時点で調査できた情報を掲載(今後も継続的な追加や修正を行う)
- 専門家から構成する会員サイトで掲載情報に関する意見募集を行っている

イチョウ葉エキスはヨーロッパでは医薬品？安全？有効？



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



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？

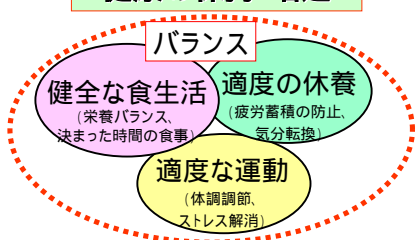
利用時

・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**することはできません。また、基本は**運動・栄養・休養のバランスと生活リズム**を重視することです！