



# 健康食品の賢い使い方

食品に関するリスクコミュニケーション  
—健康食品の正しい理解のために—

2006年12月15日(金曜日)

(独)国立健康・栄養研究所  
健康食品情報プロジェクト  
梅垣敬三

1. 情報の氾濫(科学的根拠の重要性)
2. 安全性が最も重要
3. 保健機能食品とは?
4. 「健康食品」の安全性・有効性情報
5. 選択・利用時の留意事項

## 市場に存在する多様な健康食品・サプリメント

- ・形態（明らかな食品形態 vs 錠剤・カプセル）
- ・成分（日常多量に摂取 vs ほとんど摂取経験なし）
- ・成分の含有量（数g vs 全く意味のない微量）
- ・有効性・安全性の科学的根拠（多い vs 少ない）
- ・公的な評価の有無（国が許可 vs 違法に薬物添加）

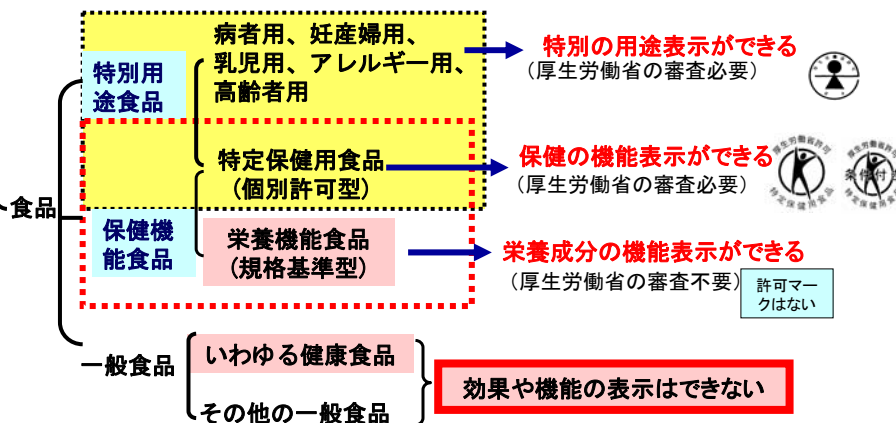
多様な健康食品



一般的特徴：効果は過大、安全性は過小に評価

## 食品と医薬品の大まかな分類

医薬品（医薬部外品を含む）



（「健康食品」＝保健機能食品＋いわゆる健康食品）

## 医薬品と食品の違い

—安全性・有効性の科学的根拠、利用における制限の有無—

### 医薬品

成分含量が明確



### 食品



有効成分？  
成分 ?mg



健康食品は基本的に誰でも自由に**自己判断**で利用できるもの。**商品の選択は消費者に委ねられている。**  
→特徴をよく理解し、安易な利用は避ける。  
効果を求める前に、**先ず安全性**を考える必要がある。

## 科学的と思われている食品情報の実際

### 専門家と称する人の話

(新聞、雑誌、TV)  
○○博士、○○研究所長



- 根拠が明確でないときがある
- 話した人の意図・内容が正しく伝わらない可能性が高い

情報の真偽は不明

### 学会発表 (○○学会)

研究した成果を公表する場(予備的)



- 実験者の考えが一方的に伝えられる
- 通常は発表後に科学論文に投稿して結果の評価をうける

情報の真偽は不明

### 学术论文発表 (科学論文)

研究した成果を公表する場(本格的)

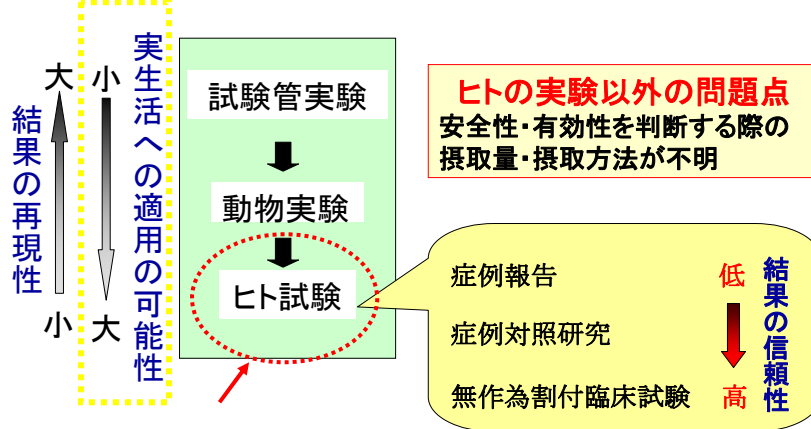


- 掲載前に専門家の審査がある
- 実験の方法、結果の解釈に問題なければ掲載される

情報はそれなりに評価できるが間違いであることもある

## 科学的根拠(実験データ)の由来

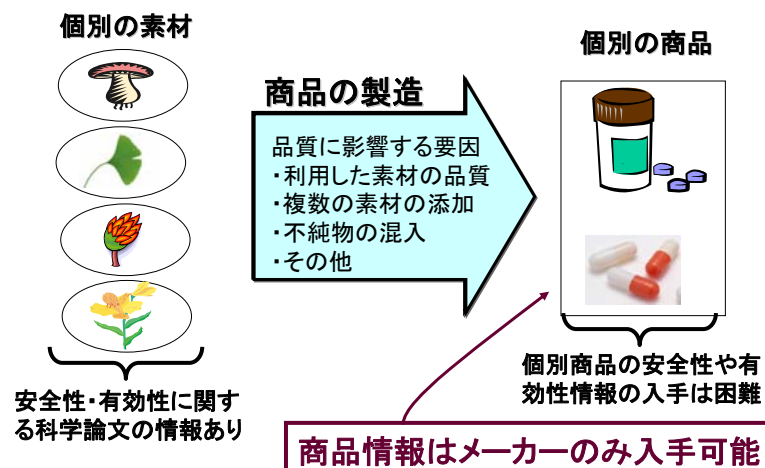
(試験管内実験、動物実験、ヒト試験)



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

## 科学的根拠が存在するのは通常は素材情報

素材情報と商品情報は必ずしも一致しない



## 情報の提供者側の目的を理解しましょう

★商品を販売している企業の情報は商品の販売促進が目的です。

一般的な特徴:

イメージを前面に出して有効性のみが強調  
有効性の科学的根拠が不足  
安全性についての配慮が不足

★マスメディアから流されている情報は、強い印象を与えるように作成されています。

いずれの情報も冷静に判断しましょう

## 「健康食品」の虚偽誇大な広告の例

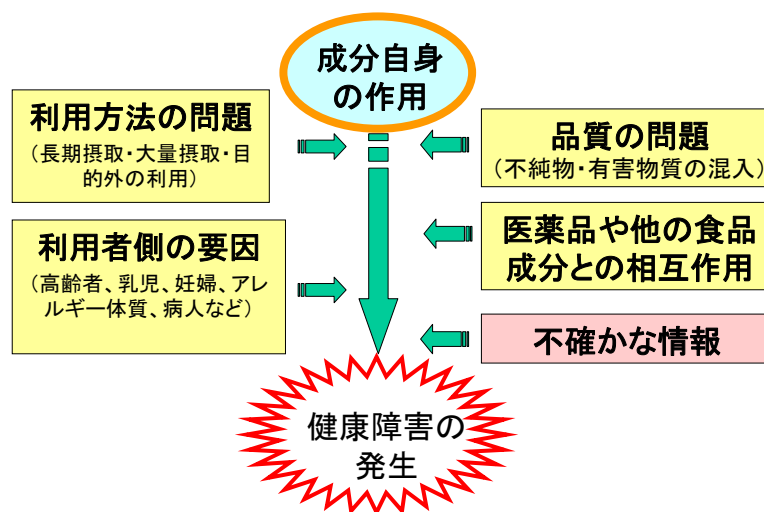
以下のようなうたい文句には要注意！

- (1) 「即効性」、「万能」、「最高のダイエット食品」
- (2) 「ガンが治った」などの治療、治癒に関する言及
- (3) 「天然」「食品だから安全」「全く副作用がない」
- (4) 「新しい科学的進歩」、「奇跡的な治療法」「他にない」「秘密の成分」「伝統医療」
- (5) 「驚くべき体験談」、「医師などの専門家によるお墨付き」
- (6) 「厚生労働省許可」「厚生労働省承認済み」
- (7) 「〇〇に効くと言われています」
- (8) 「ダイエットに効く〇〇茶(特許番号××番)」
- (9) 「〇〇を食べると、3日目位に湿疹が見られる場合がありますが、これは体内の古い毒素などが分解され、一時的に現れるものです。これは体質改善の効果の現れです。そのままお召し上がりください。」

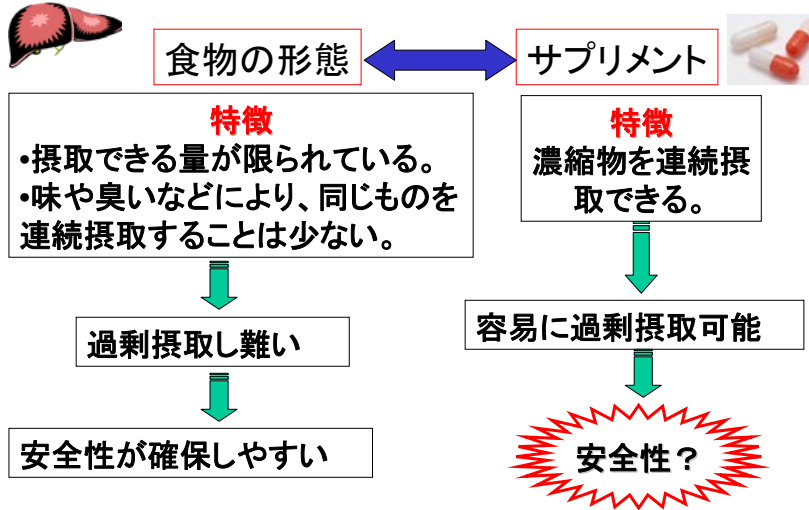
健康食品の安全性・有効性情報 「利用に関する基礎知識Q&AのQ6より」

1. 情報の氾濫(科学的根拠の重要性)
2. 安全性が最も重要
3. 保健機能食品とは？
4. 「健康食品」の安全性・有効性情報
5. 選択・利用時の留意事項

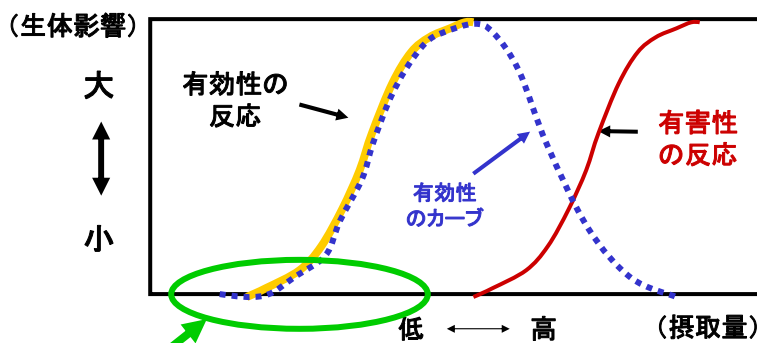
## 安全性に影響する種々の因子



## 食物の形態と安全性の関連



## 摂取量と生体影響の関係



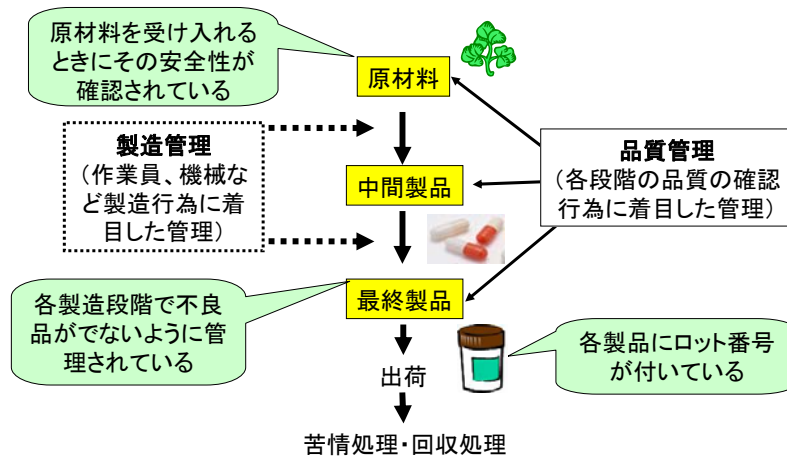
通常の食材として  
摂取できる範囲

いくら良いといっ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

同じ名称の製品でも品質の全く異なるものが存在  
(製品の品質・規格と適切な表示に注目)

品質が確保された製品の製造とは？



1. 情報の氾濫(科学的根拠の重要性)
2. 安全性が最も重要
3. 保健機能食品とは？
4. 「健康食品」の安全性・有効性情報
5. 選択・利用時の留意事項



## 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

**最も重要**

## 特定保健用食品は個別許可型の食品

### 情報は製品の情報



特定保健用食品

特定保健用食品は

- 1) 保健作用に**科学的な根拠**がある。
- 2) **ヒトにおける有効性・安全性**が評価されている。
- 3) **当該食品**でも検討されている。
- 4) **摂取量の目安**がある。

一般の人が認識している健康食品、機能性食品

## 栄養機能食品

目的：身体の健全な成長、発達、健康の維持に  
**必要な栄養成分の補給・補完**

栄養成分機能表示と注意喚起の表示ができる

**上限値と下限値が設定されている。**

注：「日本人の食事摂取基準(2005年版)」によって基準値の変更。  
新しく「栄養素等表示基準値」が設定され上限値と下限値が変更された  
(食安発第0701006号平成17年7月1日)。

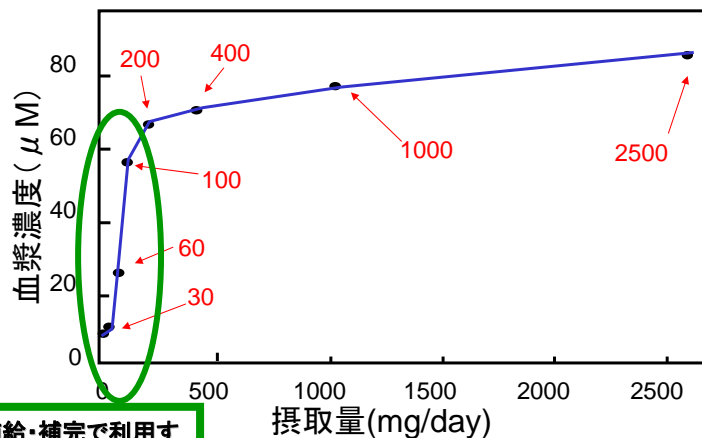
ビタミン 12種類：A, B1, B2, B6, B12, C, E, D, ナイアシン、  
パントテン酸, 葉酸, ビオチン

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。**

## ビタミンCの摂取量と血漿濃度の関係

**過剰に摂取しても意味がない摂取量がある**



補給・補完で利用す  
ることが妥当な摂取  
量の範囲

Levine M et al 93: 3704-3709(1996)

## 日本人の食事摂取基準(2005年版)の意味

使用期間: 2005年4月から2010年3月までの5年間。

目的: 健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すもの。単位は「1日当たり」であるが、これは習慣的な摂取量を1日当たりに換算したもの。

毎日その値を必ず満たさなければならないという意味ではありません。平均して満たされていればOK。

**注!**意

必要なものは日常の食事から摂取することが基本!

1. 情報の氾濫(科学的根拠の重要性)
2. 安全性が最も重要
3. 保健機能食品とは?
4. 「健康食品」の安全性・有効性情報
5. 選択・利用時の留意事項

## 「健康食品安全情報ネット」

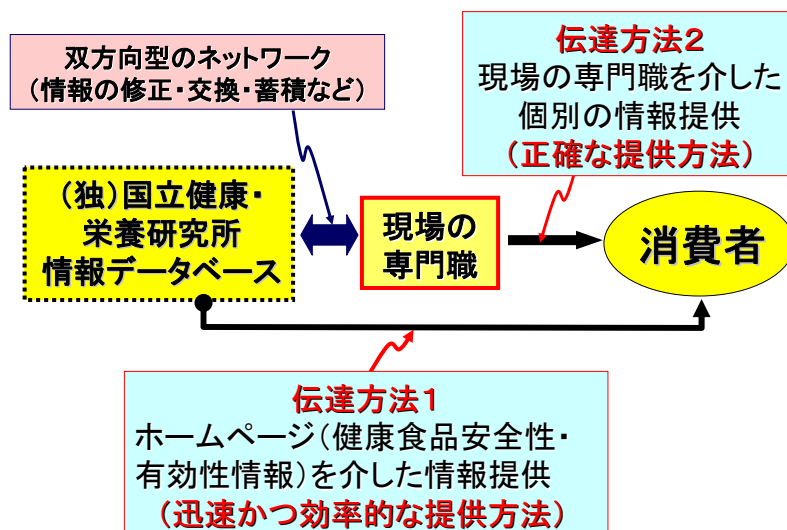
不確かな食品成分に関する健康情報



根本的な問題に対応

食生活の乱れや運動不足等の生活習慣

## データベースを介した2つの情報提供システム



# 健康食品等の安全性情報ネットHP で提供している情報

## 1. 健康食品の基礎知識

保健機能食品の制度、健康食品のQ&A、誤解されている事例など

## 2. 安全情報・被害情報

国内外における過去ならびに最新の健康障害の事例

## 3. 話題の成分に関する情報

特定保健用食品、ビタミン・ミネラルなどに関する情報

## 4. 健康食品素材情報データベース 約320素材

**有効性情報:** ヒトにおけるデータが中心で、動物実験結果は参考資料。査読者の付いた科学論文情報を取り入れ、PubMedに掲載してある論文にはリンクあり。

**安全性情報:** ヒトならびに動物のデータを採用、医薬品との相互作用、摂取に注意する対象者の情報等。

http://hfnet.nih.go.jp/

The screenshot shows the homepage of HFNet (http://hfnet.nih.go.jp/). The page features a search bar, a navigation menu, and several news items. Four red callout boxes with white text point to specific areas of the page:

- 健康食品の基礎知識:** Points to the '健康食品の基礎知識' link in the news section.
- 安全性情報・被害関連情報:** Points to the '安全情報・被害関連情報' link in the news section.
- 話題の食品成分の科学情報:** Points to the '話題の食品成分の科学情報' link in the news section.
- 「健康食品」の素材情報データベース:** Points to the '「健康食品」の素材情報データベース' link in the news section.

The website header includes the URL, the logo of the National Institute of Health and Nutrition (NIHN), and the text: 「健康食品」の安全性・有効性情報. Below the header, there is a search bar with the text 'キーワードを入力' and a '検索する' button. The main content area displays a list of news items with dates and titles, such as: [2006/12/07] 黒酢の素材情報を作成しました(素材情報データベース) >> 詳細. The footer contains the copyright information: (c) Copyrights 2004 National Institute of Health and Nutrition. All Rights Reserved.

1. 情報の氾濫(科学的根拠の重要性)
2. 安全性が最も重要
3. 保健機能食品とは？
4. 「健康食品」の安全性・有効性情報
5. 選択・利用時の留意事項

## 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



### ○協会などにより品質や規格があるもの

(品質の保証であり効果の保証ではない)

日本健康・栄養食品協会が承認

JHFAマーク



日本健康食品規格協会のマーク

GMPマーク



### △その他の食品

無承認品、無許可品、医薬品添加品

## 保健機能食品は市場に存在する多様な製品を選択するときの選択肢を示したもの



国が有効性と安全性を個別製品毎に審査して、許可。保健機能の表示ができ、その効果が期待できる。



国が定めた規格基準を満たす。表示の成分の補給・補完に利用。定められたビタミンとミネラルについてのみ栄養機能の表示ができる。

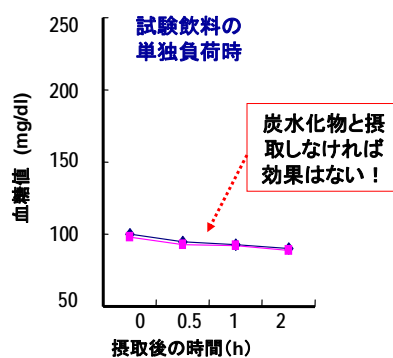
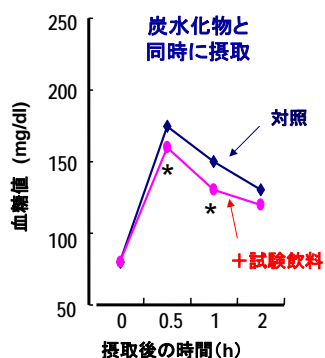


特別な機能や効果の表示はできないもの。

食品の基本は、安全でおいしいものでは？  
価格も参考にして選択してください。

## 特定保健用食品の利用方法ならびに基本的事項の伝達

難消化性デキストリン含有茶飲料摂取の血糖値に及ぼす影響(糖尿病 42; 61, 1999)



**利用法** ➡ 血糖値が高めの人々が食事(炭水化物)とともに摂取したとき効果が期待できる。単独で摂取しても効果はない

**基本事項** ➡ 糖質の摂取量を抑えれば、全ての人に効果有り

## 特定保健用食品の賢い利用法

1. 正しい食生活を考え、基本事項を実践  
→ **全ての人に効果があります。**
2. 効果的な利用法を実践  
→ **表示されている効果が期待できます。**

特定保健用食品は現在の食生活を改善する切っ掛けとして利用すると、効果的です。

## サプリメントとは？

ビタミン、ミネラル、ハーブ、アミノ酸などを含み、特に錠剤やカプセルの形態をした食品が該当すると考えられる。

### 一般にサプリメントと呼ばれているもの

#### 栄養機能食品

許可基準を満たした成分・含量を含むもの（対象は、ビタミンKをのぞくビタミン12種類、鉄、カルシウム、銅、亜鉛、マグネシウムのみ）

#### いわゆる健康食品

栄養機能食品の基準を満たしていないもの全て（アミノ酸、タンパク質、脂質、ハーブ類、食物繊維、ミネラル、ビタミン様物質など）

ヒトにおける必要量、  
有効性・安全性の根拠

あり

?

ポイント: 栄養機能食品を上手く活用しましょう。  
必要最小限の利用が効果的な利用になります。



# 健康食品を利用するときの リスクとベネフィット

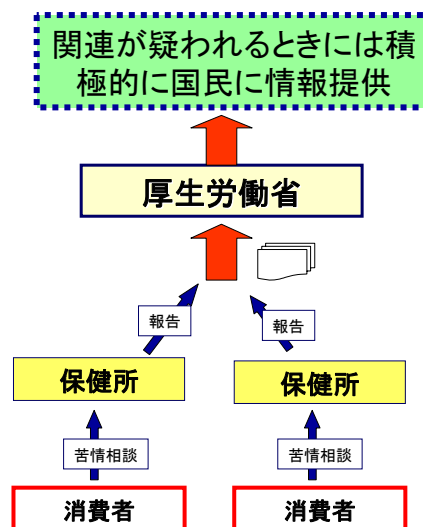
ベネフィットがリスクを上回るかを総合的に判断

**消費者自身で判断しなければならない**

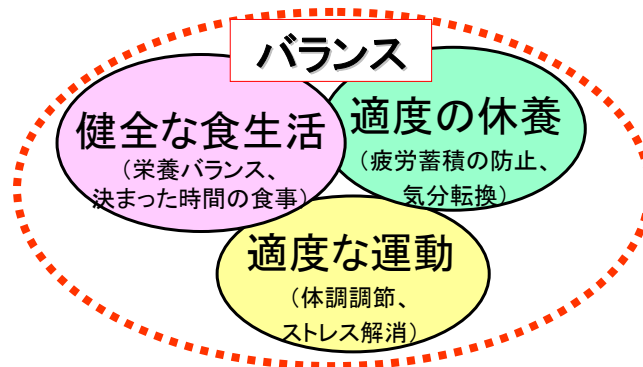


## 「健康食品」等の健康被害の把握と情報提供

1. 健康被害を受けた可能性があれば、その情報は保健所へ提供。
2. 各保健所はその健康被害と健康食品等の関連を調査し、その結果が厚生労働省へ通知。
3. 関連が疑われるときには積極的に国民に情報提供される。



## 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困難。基本は食事・運動・休養のバランスと生活リズムの重視。