

消費者への情報提供の ポイントについて

長村 洋一

鈴鹿医療科学大学



消費者への情報提供において大切なこと

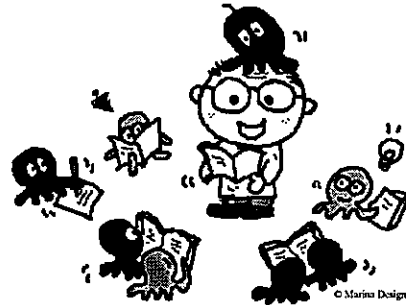
1. 情報伝達者が健康食品に関して問題点を把握していること
2. 消費者の理解力と心理を理解すること
3. 消費者が正しい情報を受け取るシステムを構築すること

健康食品をめぐる大きな問題点

有効性表示の問題

品質について

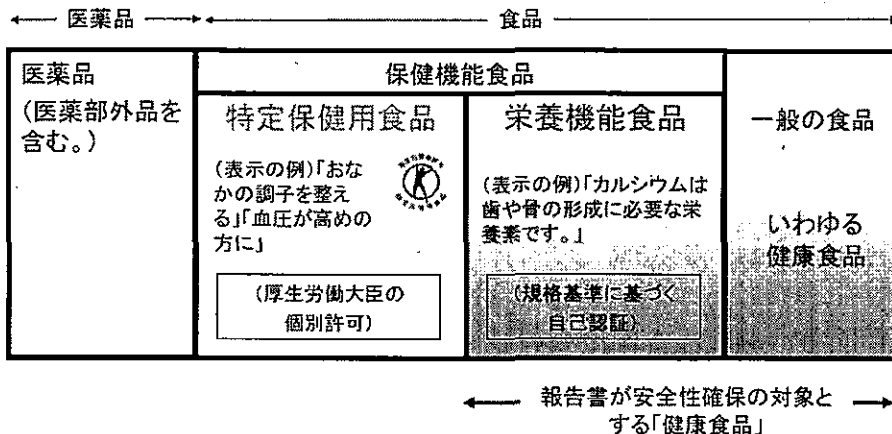
医薬品との相互作用



(参考)

「健康食品」について

「健康食品」の法律上の定義はなく、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指していると考えられるが、本検討会の報告書においては、これらの食品から個別に有効性や安全性に関する国の審査が行われている特定保健用食品を除いたものを対象とする。

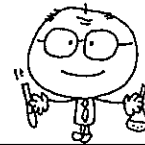


食品は健康を維持する機能を有する

栄養機能(一次機能)：食品中の栄養素が
生命の維持に果たす機能

感覚機能(二次機能)：食品成分、食品組織
が生体感覚(味覚や臭覚に訴える作用)

生体調節機能(三次機能)：食品中に共存
する物質が、体調機能の調節、健康増進
に働く作用



このため、従来より各都道府県の協力をえて、薬事法等の規定に基づき厳重な指導取締りを行ってきたところであるが、業者間に認識があさく、現在、なお医薬品の範囲に属する物であるにもかかわらず、食品として製造販売されているものがみられることは極めて遺憾なことである。

ついては、今般、今まで報告されてきた事例等を参考として、人が経口的に服用する物のうち「医薬品の範囲に関する基準」(以下「基準」という。)を別紙のとおり定めたので、今後は、下記の点に留意のうえ、貴管下関係業者に対して、遺憾のないように指導取締りを行なわれたい。

これらの指導にもかかわらず、基準により医薬品の範囲に属する物を食品として製造販売する業者に対しては、薬事法及びその他の関連法令に基づき、告発等の厳重な措置を講じられたいこと。

(一) 疾病の治療又は予防を目的とする効能効果

(例) 糖尿病、高血圧、動脈硬化の人に、胃・十二指腸潰瘍の予防、肝障害・腎障害をなおす、ガンがよくなる、眼病の人のために、便秘がなおる等

(二) 身体の組織機能の一般的増強、増進を主たる目的とする効能効果

ただし、栄養補給、健康維持等に関する表現はこの限りでない。

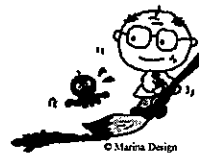
(例) 疲労回復、強精(強性)強壯、体力増強、食欲増進、老化防止、勉学能力を高める、回春、若返り、精力をつける、新陳代謝を盛んにする、内分泌機能を盛んにする、解毒機能を高める、心臓の働きを高める、血液を浄化する、病気に対する自然治癒能力が増す、胃腸の消化吸収を増す、健胃整腸、病中・病後に、成長促進等

この食品はビタミンCを多量に含んでいますから壊血病の予防に役立ちます

このシジミエキスはタウリンを沢山含んでいるので肝臓に良い

この食品の血糖降下作用は医者も認めています。だから糖尿病にお勧めします

栄養学的には極めて明白な事実であってもこの表記は全部薬事法違反になります



本当に効果があるのか

広告は注意して見ないといけない

タレントの使用

派手な体験談

最もらしい学問的裏付け

学者による権威付け



本当に効果があるのか

広告は注意して見ないといけない

動物で有効であることと人間で有効である
ことは違う

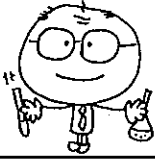
効果が本当にあったら医薬品が混入



アガリクス【あがりくす】

ヒメマツタケ、カワリハラタケとも呼ばれるキノコ。がん細胞の縮小や消失など、がんの抑制効果に関しては多数の研究結果が報告されている。他のキノコに比べてたんぱく質が多く、約40%を占める。このほかビタミンB2・D、マグネシウム、カリウム、リノール酸、リン脂質などの有効成分を含有。最も注目されているβ-Dグルカン^①は、食物繊維の一種で、体の免疫力を高めるとともに、がん細胞の増大・増加、自律神経失調症、月経不順、更年期障害、泌尿器系の疾患、アレルギーなどへの有効性が報告されている。

ところがこれらの結果はほとんど動物実験か試験管内実験の結果です



効果が本当にあると感じたら実は

医薬品が混入

ダイエット健康食品をとってふらつき、汗をかき、意識が朦朧としてしまった人がでた

石川県ホームページより



(2)「せん之素こう囊」事例合計 197人

1 肝機能障害事例 120人

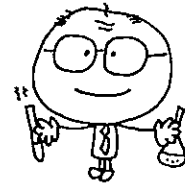
うち 115人が女性。死亡2人(岩手、埼玉)、
71人が入院。

2 甲状腺障害事例 32人

うち 31人が女性、3人が入院。

3 詳細不明 45人

うち 42人が女性。5人が入院。



<総計>

これまでに報告のあった未承認医薬品による健康被害事例は 796人、うち死者が4人となっている。

健康食品をめぐる大きな問題点

有効性表示の問題

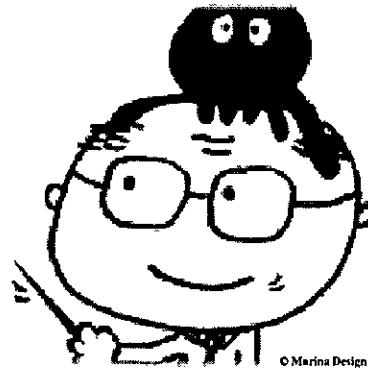
品質について

医薬品との
相互作用



国民生活センターの指摘をめぐって

有効成分が
本当に入っているのか



© Marina Design

含量の不足

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

区分	銘柄 (No.)	一日最大摂取目安量当たりの コンドロイチン硫酸を含む原材料の量	表示量	分析値
「健康食品」	1	サメ軟骨抽出物(コンドロイチン含有)1000mg	1000mg	★
	2*	コンドロイチン1200mg	1200mg	★
	3	サメヒレ抽出物(コンドロイチン含有)1224mg	1224mg	★
	4*	コンドロイチン含有サメ軟骨抽出物1248mg	1248mg	★
	5	コンドロイチン硫酸2352mg	2352mg	★
	6	サメ軟骨抽出物(コンドロイチン含有)1200mg	1200mg	★
	7	コンドロイチン硫酸含有ムコ多糖体1024mg	1024mg	★
	8	固形コンドロイチン含有鮫軟骨抽出物1350mg	1350mg	★
	9	サメヒレ抽出物(コンドロイチン含有)1200mg	1200mg	★
	10	サメ軟骨抽出物(コンドロイチン硫酸含有)1200mg	1200mg	★
	11	サメ軟骨抽出物(コンドロイチン・コラーゲン含有)960mg	960mg	★
	12	サメ軟骨抽出物(コンドロイチン蛋白含有)1200mg	1200mg	★
	13	コンドロイチン1000mg	1000mg	★
	14	鮫コンドロイチン含有物2200mg	2200mg	★
	15	コンドロイチン含有ムコ多糖体(サメ)1200mg	1200mg	★
	16	鮫軟骨粉末1200mg	1200mg	★
	17	サメ軟骨エキス(コンドロイチン含有)1000mg	1000mg	★

表示量 { ★:コンドロイチン硫酸量
★:コンドロイチン硫酸を含む原材料の量
分析値 { ■:財団法人日本健康・栄養食品協会の試験法
■:HPLC法

2352
2200

国民生活センターHPより

表4. 陸生哺乳動物由来のコンドロイチン硫酸の含有の有無に関するテスト結果

区分	銘柄 (No.)	サメ由来のコンドロイチン硫酸を含む 原材料を含有する旨の表示		陸生哺乳動物由来の 原材料名表示の有無	二糖の比 ¹⁾
		表示の有無	イラストの有無		
「健康食品」	1	有	なし	なし	0.71
	2*	有	なし	有	3.81
	3	有	なし	なし	3.13
	4*	有	なし	有	0.86
	5	有	有	なし	1.07
	6	有	なし	なし	2.92
	7	なし	なし	なし	0.91
	8	有	なし	なし	0.66
	9	有	なし	有	0.69
	10	有	なし	有	0.65
	11	有	なし	なし	1.95
	12	有	有	なし	0.71
	13	なし	なし	なし	0.80
	14	有	なし	有	3.23
	15	有	なし	なし	0.83
	16	有	有	なし	0.82
	17	有	有	なし	0.77
	18	有	なし	有	3.42

国民生活センターHPより

崩壊度試験を行い、当該健康食品成分が
吸収されない可能性を問題視している

表4. 胃の中での溶けやすさ（崩壊性）に関するテスト結果

銘柄 (No.)	試験時間 (分)	テスト結果	銘柄 (No.)	試験時間 (分)	テスト結果
1	60	崩壊しない	10	30	崩壊しない
2	30	崩壊しない	11	20	崩壊した
3	20	崩壊した	12	20	崩壊した
4	20	崩壊した	13	20	崩壊した
5	20	崩壊した	14	20	崩壊した
6	30	崩壊しない	15	20	崩壊した
7	20	崩壊した	16	20	崩壊した
8	20	崩壊した	17	20	崩壊した
9	30	崩壊しない			

国民生活センターHPより

健康食品をめぐる大きな問題点

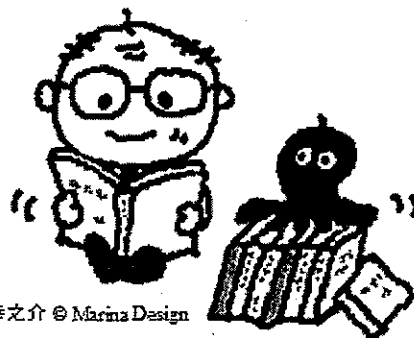
有効性表示の問題

品質について

医薬品との
相互作用



食品および健康食品は医薬品と種々な相互作用をします。中にはかなり深刻な問題がありますが、その実態については未知な点が多くあります。



食品および健康食品と医薬品の相互作用

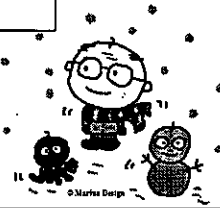
吸収の過程における相互作用

食品自体が吸収を阻害したり促進します

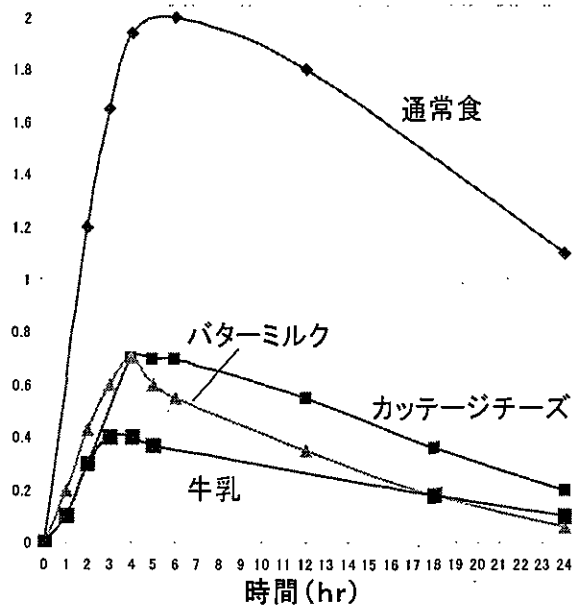
代謝の過程における相互作用

飲んだ薬の大半は肝臓で変化し、変化した薬剤は効果が弱くなったり強くなったりします

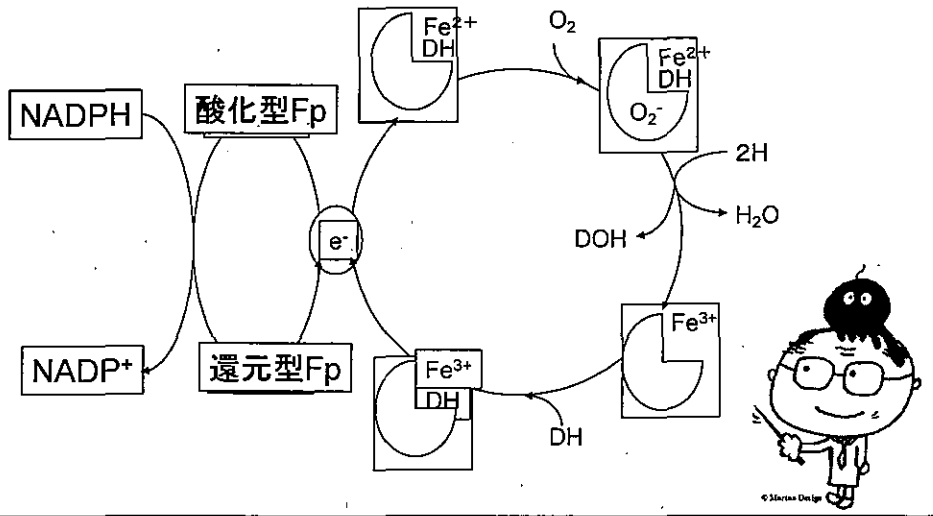
肝臓で薬を変化させるのは肝臓の酵素です



デメクロサイクリンを乳製品と一緒に摂ったとき



多くの医薬品や有機化合物はサイトクロームP-450酵素群(CYP)によって代謝される



グレープフルーツジュース(フラノクマリン)



カルシウム拮抗薬を代謝するCYP3A4を強力に阻害



カルシウム拮抗薬の効果の上昇(血中濃度の増加)
降圧作用が増強、過度の血圧低下。



ふらつき等

グレープフルーツジュースによるCYP3A4の阻害時間は比較的長いことが知られている。



ビタミンKはプロトロンビン
を活性化して血液凝固を促進

ビタミンKはオステオカルシンの生成を促進して骨代謝を活性化する

↓

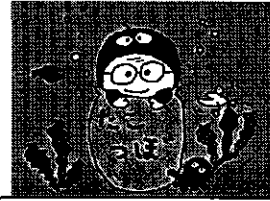
ワルファリンを投与されている人が
ビタミンKの豊富な納豆、青汁、
クロレラなどをたくさん食べると

↓

効果が減少

↓

脳梗塞、心筋梗塞など



しかし、例えばこんな深刻な
ことも明らかになってきました

セントジョーンズワート

+

種々の薬

効果が減弱する



© Marina Design

健康食品の世界の問題点（1）

健康食品の定義がはっきりしないままに市場が具体的に動いている点に大きな問題がある

医食同源の言葉のように、食品はまだ未知の大きな力を秘めている

しかし、健康食品の有効性に関しては十分な科学的根拠がないままに広告などにより販売されている

一方で、食品と言う言葉に消費者はどんなに摂っても副作用はないと思いついでいる人が多い

健康食品の世界の問題点（2）

広告が信用できない

効果があやしい

表記量入っていない

吸収されないかもしれない

医薬品が混入していることがある

医薬品との相互作用が未知である



© Marina Design

消費者への情報提供において大切なこと

1. 情報伝達者が健康食品に関して問題点を把握していること

2. 消費者の理解力と心理を理解すること

3. 消費者が正しい情報を受け取るシステムを構築すること

消費者の理解力と心理

一般の方の化学物質に対する考え方を良く理解しなければならない。

量の概念がない

入っていれば効果があると勘違い

たくさん摂取すればするほど効果があると誤解

食品だから副作用がないと考えている

健康食品の場合は化学名で言われることで何かとてつもなく効果があるように感ずる

とにかくどんな効果があるか知りたがる

次にあげる化学物質は、栄養素、食品添加物、環境汚染物質などです。これらのうちで、健康な人の体の中にもともとある物質はどれでしょう。該当すると思われる物質名に丸をつけてください。ただし、ビタミンはあるものとして扱ってください。

安息香酸、グリシン、グルタミン酸、イノシン酸、CoQ10、クエン酸、ニコチン酸、グリチルリチン、アスコルボン酸、DDT、ソルビン酸、α-トコフェロール、ギムネマ酸、アルギニン、ピリドキシン、PCB、ビタミンK、レシチン、グアニル酸、カフェイン、リボヌクレオチド、アルギン酸、ギョバ、TPP、炭酸カルシウム、氷酢酸、ナイアシン、酪酸、リン酸2水素ナトリウム、ジフェニル、リジン、カルニチン、BHC、アスパラギン酸、NADP

ある県が主催した「食育シンポジウム」において参加された一般の方にアンケート調査を行いました。参加人数は100名限定となっており相当関心の高い方が参加されていました。

この質問に対して有効回答数 78

この問題は

難しすぎる	68人
ある程度分かる	5人
良く知っている	1人
無回答	4人



ある県の主催した「食育シンポジウム」 参加者正解率		
物質名	人数(人)	正解率(%)
グリシン	10	12.8
ギャバ	3	3.8
カルニチン	7	9.0
CoQ10	13	16.7
コラーゲン	16	20.5
アスコルビン酸	9	11.5
ニコチン酸	4	5.1
イノシン酸	11	14.1
α -トコフェロール	6	7.7

ある都市の消費者生活センターの講座 受講者84名からの回答
4. 正しいと思われる文章に○印をつけてください。
①遺伝子組み換え大豆には遺伝子が入っているが、普通の大豆には入っていない。(30名)
②普通の大豆にも遺伝子が入っているが、遺伝子組み換え大豆には普通の大豆の何十倍量の遺伝子が入っている。(26名)
③普通の大豆も遺伝子組み換え大豆も遺伝子の量はほとんど一緒である。(28名)

遺伝子の回答をされた方への質問

次の化学物質のうち、人間の体内にあるのはどれでしょうか。ただし、ビタミンは体にある物としてください

アスコルビン酸 グルタミン酸ナトリウム 塩酸
 氷酢酸 コンドロイチン硫酸 ニコチン酸 NAD
 クエン酸 リボヌクレオシド CoQ10 コラーゲン
 グリシン グルコサミン リン酸2水素ナトリウム
 トリプトファン

化合物	人 数 (84名)	正解率 (%)
アスコルビン酸	18	21.4
グルタミン酸ナトリウム	12	14.3
氷酢酸	3	3.6
コンドロイチン硫酸	15	17.9
ニコチン酸、	2	2.4
NAD	4	4.8
クエン酸	11	13.1
リボヌクレオシド	5	6.0
塩酸	3	3.6
CoQ10	13	15.5
コラーゲン	16	19.0
グリシン	5	6.0
グルコサミン	17	20.2
トリプトファン	4	4.8
リン酸2水素ナトリウム	3	3.6

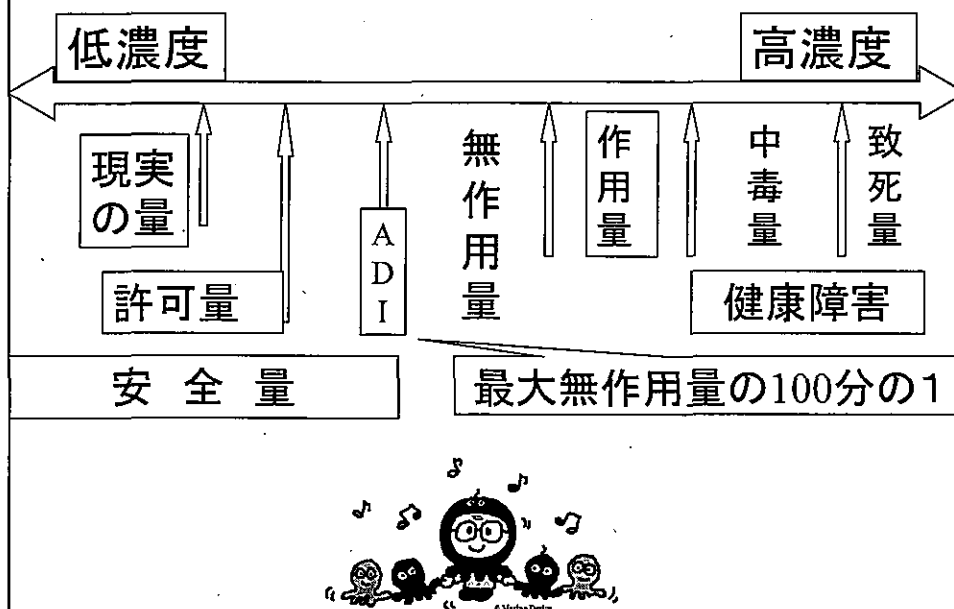
健康食品 \neq 医薬品

健康食品はあくまでも食品である

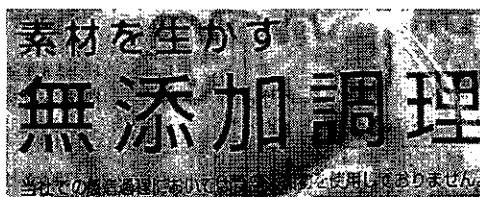
健康食品は食品という名前に隠れて安全性が保障されているような錯覚に捉われている



食品添加物の量と作用



グルタミン酸の量と作用が理解できない人には、
こんな食品が安全に思われるようになります



REGINA - How safe is the food you put on your kitchen table?

Consumers should be reassured that Canadian industry and government regulators are doing their part to **monitor the risks, protect consumers and ensure they have access to safe, high-quality food products**, according to a new study.

“Canada’s overall fifth place (food-safety performance) out of 17 industrialized countries is a good-news story for consumers,” said report co-author Sylvain Charlebois.

The report - published by University of Regina professors Charlebois and Chris Yost and released Wednesday- measures how well Canada performs compared to 16 other **Organization for Economic Co-operation and Development countries** in four major areas related to food safety: Consumer affairs; biosecurity and trades; governance and recalls; and traceability and management.

The overall rankings of OECD countries	
1. United Kingdom 2. Japan 3. Denmark 4. Australia 5. Canada 6. Finland 7. United States 8. Switzerland 9. Norway	10. Germany 11. Italy 12. Netherlands 13. Sweden 14. Austria 15. France 16. Belgium 17. Ireland

<p>消費者への情報提供において大切なこと</p>
<p>1. 情報伝達者が健康食品に関して問題点を把握していること</p>
<p>2. 消費者の理解力と心理を理解すること</p>
<p>3. 消費者が正しい情報を受け取るシステムを構築すること</p>

H13年2月26日付

薬事・食品衛生審議会報告書「保健機能食品の表示等について」におけるアドバイザースタッフの確保の必要性に関する提言



H14年2月21日付

厚生労働省医薬局

・保健機能食品等に係るアドバイザースタッフの養成に関する基本的な考え方について、
が示された。

消費者に対する普及啓発

「健康食品」に関する誤った情報や過大な期待が見られる中で、健康食品の安全性確保や「健康食品」一般に関する正しい知識の普及啓発に努めることが重要

製造事業者による安全性に関する情報収集

- ・製品の原材料の安全性確保や製造工程管理の適切さに関する情報提供
- ・成分表示や摂取目安量、注意喚起表示の適正化

「健康食品」一般に関する知識の普及啓発

・「健康食品」に含まれる成分の特徴、その必要性、使用目的、摂取方法等について正しく情報提供できるよう、アドバイザースタッフの養成課程や活動のあり方に関し一定の水準を確保できるよう取組を進める。

科学的に正しく判断し、疑問を持てるアドバイザースタッフが、健康食品を含めた食情報の担い手となり、市中に存在すれば食を通しての市民の健康の担い手となり得る



ガイドラインで要求されている事項

- 1) 保健機能食品等の有用性、安全性を考慮した適正な使用法や摂取方法（過剰摂取の防止等も含む）
- 2) 健康食品と医薬品との相違についての正しい知識
- 3) 保健機能食品等と医薬品および保健機能食品同士の相互作用についての正しい知識
- 4) 栄養強調表示と健康強調表示に関する正しい知識
- 5) 保健機能食品等の有用性、安全性に関する科学的根拠を理解するための基礎知識

ガイドラインで要求されている事項

- 6) 食品および食品添加物の安全性や衛生管理等に関連する知識
- 7) 健康状態および栄養状態に応じた食品の適切な利用のための健康・栄養に関する知識
- 8) 関連法規(食品衛生法、健康増進法、薬事法、景品表示法等)の内容
- 9) 消費者の視点に立った情報提供と適切な助言のあり方および消費者保護についての考え方
- 10) 保健機能食品等の市場に関する知識や海外の情報等

アドバイザースタッフの今後への期待

レベル1

- ・種々の現場において保健機能食品等も含む健康食品についてのアドバイス
- ・健康食品に関する問題の発生を捉え、報告する

レベル2

- ・検査データを基に相談者の健康状態に応じた生活習慣是正へのアドバイス
- ・健康食品同士、健康食品と医薬品等との相互作用への予知能力を有する
- ・健康食品による副作用等の発見ができる

レベル3

- ・健康食品のみではなく、食全般の安全・安心情報の提供
- ・生活習慣病等に関する食を通しての治療法への相談
(医療職者が望ましい)



健康食品で健康を考える前に食で最も大切なことはバランスと安全です

食の過不足は
病を創り

均衡良き食は
病と未病を癒す



多岐之介 © Marina Design

ご清聴ありがとうございました。



© Marina Design