

## 消費者から見た いわゆる「健康食品」について ～健康食品ってなんだろう～



2014年2月24日  
(一社)全国消費者団体連絡会  
事務局長 河野 康子

### 1. そもそも「健康食品」とは何だろう！

- 年間12000件～15000件の消費者からの苦情相談
- 科学的根拠が不確かなもの、健康増進に寄与するかのようなイメージだけで流通している「いわゆる健康食品」が多い
- 健康に寄与するというのなら、有効性・機能性を証明する科学的根拠が必要
- 食品であるならば、口に入れても大丈夫であるという安全性の科学的根拠が必要



## 2. 健康被害を受ける場合もある！

- ・「日ごろ食べている食品」とは違う形で商品化されているため、体への作用が強くなり望まない影響がでる
- ・錠剤・カプセル型・濃縮型等のサプリメントは、その形状から医薬品との誤認や、過剰摂取の可能性がある
- ・医薬品との併用による健康被害の可能性も指摘されている
- ・自己判断による使用で、  
重篤な病気を見逃したり  
病院へ行く機会を逃したりする危険がある



3

## 3. 経済的損失を受ける場合もある！

- ・期待している効果が表れないまま、購入し続ける
- ・いつかは効果があるかもしれないと期待して購入し続ける
- ・本当は必要がないのに購入し続ける
- ・突然知らない業者から電話があり  
「注文した健康食品を送る」  
「健康食品送りつけ商法」による  
被害が拡大している



4

## 4. 虚偽・誇大広告が氾濫している！

- あたかもすごく効くような誇大な効能・効果を謳う違反表示の氾濫
- 体験談、学者の推薦、出版物との抱き合わせ販売など不適切な宣伝が多い
- 科学的なエビデンスがないのに、あるかのように宣伝しているものも多い



5

## 5. 私に何が必要か！どう判断するの？

- 健康の維持・増進には、「バランスのよい食事(栄養)・適度な運動・休息(睡眠)」が一番大事
- 食べ過ぎや運動不足は、生活習慣の見直しが必要
- 病気や体調不良を治すのは、医者や薬
- それでも利用したいときは、信頼できる専門家に相談する



6

## 6. 新たな機能性表示の検討が始まっています！

- ・安全性のチェック・保証は絶対条件
- ・成分の機能性については、誰もが納得する科学的根拠を明確に示して
- ・消費者が誤認するような、表示・販売・広告の禁止
- ・健康被害実態の情報収集と公表
- ・届け出制度や監視体制



**消費者は「健康食品」を正しく理解しよう！！**