

『健康食品』を考える

正しい知識と判断で

「いわゆる健康食品」について厚生労働省の指針では「健康に関する効果や食品の機能等を表示して販売されている食品であって、保健機能食品でないもの」としていますが科学的根拠のない食品が多く、大きな社会問題の1つになっている現状です。

独立行政法人国民生活センターの「消費生活年報 2011」によると 2011 年度の「危害」情報件数は 8,595 件。食料品によるものは 1,471 件（17.1%、）で、そのうち健康食品によるものは、423 件。上位商品・役務別では第 2 位となっています。

食品安全委員会の食品健康影響評価の結果

- ・アマメシバの粉末・錠剤の長期摂取と閉塞性細気管支炎との因果関係は否定できない。
- ・コンフリーを摂取することによって健康被害が生じる恐れがあると考えられる。
- ・コエンザイム Q 10 を含む食品は医薬品の一日摂取用量（30mg）を超えないように。
- ・発がん促進作用を確認したアガリクスを含む製品についての評価結果（平成 21 年 4 月）「厚生労働省から提出された資料からは、食品としての販売を禁止することについて、食品健康影響評価の結果を行うことは困難。引き続き、必要な情報を収集すべき。」

< 事例 >

・肝臓を悪くして治療しており、血液検査の結果は正常値になった。その後コエンザイム Q 10 の健康食品を飲み始めたら急激に検査数値が悪化した。

（70 歳代・男性）

・通信販売でメリロートのダイエット食品を飲用していたが、急性肝炎と診断された。（40 歳代・女性）

健康食品の問題点

- 1) 病気に対する効果効果を期待させている。
- 2) 形状がカプセル、錠剤、顆粒、エキスなど通常の食品の形態を持っていないものは、過剰摂取の可能性がある。
- 3) 成分や原料に有害物質を含み、副作用を起こす場合がある。
- 4) 医薬品を混ぜている例もある。
- 5) 公的検査機関によるチェックが少ない。
- 6) 高価格品が多いうえ、同種製品でも価格に差がある。
- 7) PR、巧妙な販売方法に問題が多い。
- 8) 正しい医療を受ける機会を失うこともある。

< 健康の保持・増進の 3 要素 >

健全な食生活
適度な運動
適度の休養

→

日常の食生活
及び生活習慣
見直しが必要

健康の保持増進効果等の

虚偽・誇大広告の表示の禁止
(健康増進法第 32 条 平成 15 年 8 月施行)

健康の保持増進の効果等に関し、著しく事実に相違する著しく人を誤認させるような広告等の表示をしてはならない。健康の保持増進に重大な影響を与えるおそれがある場合、厚生労働大臣は必要な措置をとるよう勧告し、正当な理由なく勧告に従わない場合は命令。命令に従わなかった場合、罰則を適用。

< 健康食品の表示等に関する指針 >

基本的事項...健康を維持するためにはバランスのとれた食生活が必要であること。

- (1) 食品衛生法、栄養改善法、薬事法等の法令に適合するもの。
- (2) 当該健康食品の特長となる事項であること。
- (3) 科学的に妥当なもので、事実を述べたものであること。
- (4) 消費者が理解しやすく、正しい文章及び用語を用い、明瞭なもの。

具体的留意事項の例

- (1) 誇大なものでないこと。
- (2) 学術雑誌、学術書等を引用する場合は、正確に引用すること。
- (3) 古典、故事等を引用する場合は適切に引用するとともに、その出典を明らかにすること。
- (4) 他の食品と比較して表示する場合は、比較対照として適切なものと比較すること。
- (5) 認証等を得ていることを表示する場合は認証を得た団体等の名称を併記すること。

適切な情報を入手するため有効に活用しましょう！

「健康食品」の安全性・有効性情報
独立行政法人 国立健康・栄養研究所は「いわゆる健康食品」の安全性・有効性情報を公開しています。

健康食品の基礎知識

「健康食品」の素材情報データベース
(約 330 素材)

話題の食品成分等の科学情報

その他

(ホームページ <http://www.nih.go.jp/eihen>)

北海道立消費生活センター 電話 011-221-0110 相談専用 050-7505-0999

〒060-0003 札幌市中央区北 3 条西 7 丁目 道庁別館西棟

指定管理者 (一社) 北海道消費者協会 事務局 TEL011-221-4217

(2012.2 作成)