

いわゆる **健康食品**

安全性の確認 しっかりと

—健康被害も—



「いわゆる健康食品」は、健康に関する効果を表示していても科学的根拠のない食品や予期しない健康被害をもたらすものもあります。新しい情報に注目しましょう。

コンフリー（シンフィツム）

摂取してはいけない

「スタミナ増強の効果がある」などとされ、健康食品としてインターネットで販売されていました。しかし、肝臓障害の被害が海外で多数報告されたことから、厚生労働省は平成16年、コンフリーを含む食品の製造・販売を禁止するとともに、消費者にも摂取しないよう注意を呼びかけています。

自生したり自家栽培したコンフリーも、食用として摂取することはやめましょう。

コエンザイム Q10

安全性のデータ不足

医薬品として1日30mgの用量で承認されていますが、「いわゆる健康食品」としても1日30～300mgの製品が流通しています。因果関係は不明ですがコエンザイム Q10を含む食品で腹痛やおう吐などの健康被害が報告され

ています。

このため厚生労働省の依頼で食品安全委員会が健康影響評価をしましたが、「安全性についてのデータが不足しており、安全な摂取上限量を定めることは困難」との結論を出しました。これを受けて厚生労働省は8月、「いわゆる健康食品」について、医薬品の1日摂取用量（30mg）を超えないよう、また事業者の責任で安全性の確認をするよう指導するとしています。利用者は摂りすぎに注意しましょう。

アガリクス

発ガン性で回収商品も

2月、アガリクス（カワリハラタケ）を含む3商品について、厚生労働省はラットを用いた発ガン性試験で1商品に発ガン促進作用を確認して、同製品の自主的販売停止と回収が行われました。他の2商品とともに食品安全委員会に健康影響評価を依頼中なので、その結果に注目しましょう。

サメ肝油など

ダイオキシン検出も

サメ肝油を原料とする「いわゆる健康食品」5品目中1品目から、高濃度のダイオキシン類が検出されたことから、厚生労働省は8月、当該業者に販売中止と回収を指導し、販売者からその旨に従うとの報告を受けています。

「いわゆる健康食品」は、通常の食品と同様に各事業者が自らの責任で製品の安全を確認することになっています。しかし中には品質管理の不十分なものや、予期しない健康被害のおそれのある商品もあります。

特に、成分が凝縮された錠剤やカプセル状の健康食品は、摂りすぎに注意が必要です。

健康食品に関する安全性・有効性情報を掲載している(独)国立健康・栄養研究所のホームページなどで確認しましょう。

食品添加物の知識と

上手なつき合い方

ほとんどの加工食品には食品添加物が使われています。知ってお

きたい食品添加物の知識と、上手なつき合い方をまとめました。

食品添加物とは？

食品を加工したり製造するときに、食品の加工や保存のために添加したり、混ぜ合わせたりして使用するものを言います。

食品添加物には、化学的に合成されたものと天然のものがあります。わが国ではそれぞれ使用できる食品添加物を指定し、使用した食品添加物は原則としてすべて表示します。

よく知られていること

食品添加物は下表のように4つに分類されます。このうち「指定添加物」は厚生労働大臣が、安全性と有効性を確認して指定した添加物で、新たに指定する場合は天然も合成も

食品添加物の分類

(品目数)2006年11月

指定添加物 (361)
既存添加物 (450)
天然香料 (612)
一般飲食物添加物 (104)

食品添加物を新たに指定する場合

指定添加物になります。輸入食品の増加で、わが国では指定されていない食品添加物が次々に検出されたため、国が主体的に指定する例が多く、平成14年以降増加傾向にあります。「既存添加物」は、天然添加物として長い間の使用実態が認められた天然添加物で、安全性に問題があると認められたり使用実態のないものは指定を取り消されます。

食品添加物は安全？

は、安全性をもっとも重視して指定します。安全性の確認のため急性毒性、慢性毒性、発ガン性や催奇形性などさまざまな試験が行われ、安全率を見込んだ1日摂取許容量（ADL）に基づき使用基準が設けられています。

しかし、指定された当時は安全と見なされた添加物でも、その後問題が生じて指定を取り消されたり、現在も見直し作業を行っているものもあります。

また、個々の添加物は安全でも何種類かを同時に摂取した場合の相互作用についてはあまり研究されていません。最近も、安息香酸(保存料)とアスコルビン酸(酸化防止剤)がある条件下で反応し、有害な化学物質のベンゼンが生成されることがわかり、検出量の多かった製品の回収要請がなされました。

上手なつき合い方

①食品に使用された食品添加物は、原則としてすべて「原材料名」欄に表示されますが、JAS法により原材料と添加物は区別し、重量順に記載されます。つまり原材料の後に最

初に記載された添加物から後はすべて添加物です。表示をよく見て添加物数が少ないものを選びましょう。

②不必要な添加物は避けましょう。特に幼児や子供には、見た目を美しくする濃い着色より無着色が薄い着色のものを選びましょう。

③家庭での手作り食品は、ほとんど添加物ゼロ。加工食品に頼らず、作りを心がけることも大切です。

表示の一例

線部は食品添加物

u003c/div>

名称	ベーコン
原材料名	豚ばら肉、砂糖、食塩、卵たん白、植物性たん白、香辛料、 <u>リン酸塩 (Na)</u> 、調味料 (<u>アミノ酸</u>)、 <u>酸化防止剤 (ビタミンC)</u> 、 <u>発色剤 (亜硝酸 Na)</u> 、 <u>コチニール色素</u> 、(原材料の一部に大豆を含む)
内容量	300グラム
賞味期限	××. ××. ××
保存方法	10℃以下で保存すること
製造者	北海道〇〇市〇〇町〇〇条〇〇番地