

# 冷静に考えてみたい、健康食品のこと

私たちが口に入れるものは、食品と医薬品です。健康食品は、その名のとおり「食品」ですので、安全性や表示については、食品を規制する法令に従うことになります。

現代社会には、「健康」「アンチエイジング（老化防止）」「ダイエット」に関する情報があふれていますが、健康食品の中には、効果が確認されていないものや健康被害をおよぼすものもあります。健康食品について正しい知識を持ち、あふれる情報を冷静に受け止めてみませんか。



## 健康食品で生まれる効果とは？

健康志向の高まりとともに、健康食品の利用は拡大しています。健康食品は手軽なので、食事・運動・休養の不足を補おうと、つい頼りたくなるものです。しかし、健康食品で「不調が治った」「美しくなった」ように感じるがあったとしても、それは純粋に健康食品の効果といえるのでしょうか。実は効果には個人差がある上に、それ以外の要素も大きく影響することがわかっています。

人は信じることで、ある程度の効果を感じるものです。その効果は思った以上に大きく、ひざの痛みでは効果のない偽薬で半数以上の人の痛みが緩和したとの調査結果もあります。実際、健康食品を摂らなくても、少し生活に気を付けるだけで、健康指標の数値は改善に向かいますし、生来の自然治癒力だけで回復することも多いのです。ところが私たちは、不調から快方に転じると、直前に摂った健康食品の効果だと思込みがちです。

## 健康食品は薬ではありません！

健康食品は健康な大人の使用を目的に作られているもので、病気の人を対象としたものではありません。病気の際には、医師や薬剤師のような専門家の助言の下で、医薬品を利用して適切な治療を受けるのが回復の早道です。医薬品は厚生労働省で許可を受けた上で販売されていますが、健康食品は、錠剤やカプセルの形状をしていてもあくまで食品です。品質管理や安全性の基準は医薬品のように厳格ではありません。



## 効果は科学的に証明されている？

健康食品の効果を科学的に調べるためには、被験者（試験の対象になる人）も実験者（効果を判断する専門家）も、調査対象の食品を誰が摂取しているかわからない状況で

テストしなければなりません。企業が効果の根拠としている試験がほんとうに厳密に実施されたものなのか、他の同様の調査等とも比較して、客観的に判断することが大切です。

## 食品だから安全？

長い人類の歴史の中で多くの人々が食べてきた食品には、食経験上の安全性が認められています。一方、その濃縮物や、人がまれにしか使わない天然由来の成分は、食経験から安全性を判断することができません。しかも食品の品質管理や安全性の法律的な規制は医薬品よりずっと緩いので、食品だからというだけでは、必ずしも安全の保証はありません。

## 注意したい広告表現

食品の表示や広告に医薬品的な作用をうたったり、実際より著しく優れた効果を期待させたりすることは、法律で禁止されています。しかし、日本語はあいまいな表現が多いので、遠回しに効果を期待させることで規制を免れる健康食品が数多く存在します。

「専門家・研究者」「有名人」の推薦があっても、効果があるとはいえません。体験談はサクラが書いたものかもしれません。また、販売実績は効果の証明にはなりません。一見「科学的」に見える広告も、試験結果のグラフを加工して、その効果を実際より過大に見せかけたり、被験者の身体的背景（BMI等）の情報を出していないものもあります。誰にでも大きな効果があるように誤認させる表示や広告には注意が必要です。

## 健康食品の分類

食品には、原則として具体的な効果・効能を表示することは許されていません。ただし、次の3つの「保健機能食品」には、法律的にある程度の保健作用（機能）の表示が認められています。

### ① 特定保健用食品

企業が製品の安全性や効果に関する試験結果を消費者庁に提出し、許可を受けることで特定の保健機能を表示できる食品です。当初は更新制でしたが、平成9年以降、無期限の許可制度となっています。

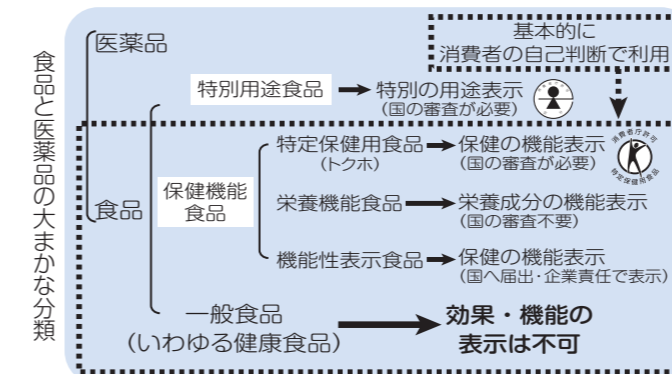


### ② 栄養機能食品

栄養成分の含有量等の条件を満たすことを条件に、栄養成分の機能（定型文）を企業の責任で表示できる食品です。

### ③ 機能性表示食品

食品の機能について消費者庁に資料を揃えて届け出ること、企業の責任で機能の表示が認められる食品です。中小企業にとって特定保健用食品の許可を受けるのはハードルが高過ぎることから、産業推進政策の一環として平成27年4月にスタートしました。



## 購入する前に確認しましょう

「保健機能食品」を購入するときは、許可表示や届出表示の内容を確認し、容器包装のキャッチコピーや広告から受ける印象と著しく異なるものには注意しましょう。それ以外の一般食品（いわゆる健康食品）を購入するときは、法律に違反するような効果・効能がうたわれていないか確認しましょう。乳幼児や子ども、妊娠中などの安全性は必ずしも保証されていません。対象者の範囲を確認し、そぐわないものはやめましょう。製造者名や販売者名、連絡先、作用のある成分の名前と含有量、摂取方法、摂取時の注意事項、内容等の問合せ先も確認しておいてください。万一被害が起きた時、きちんと損害賠償できる企業が確認しておくことは大切です。

### ◆健康食品に関する情報の入手先

- (国研) 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所  
「『健康食品』の安全性・有効性情報」  
<https://hfnet.nih.go.jp/>
- 厚生労働省「『健康食品』のホームページ」  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_jiryou/shokuhin/hokenkinou/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryou/shokuhin/hokenkinou/)
- 東京都健康安全研究センター「健康食品ナビ」  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/>

## 使用するときの注意すべきこと

健康食品は、利用してすぐに具合が悪くなるとは限りま

## 健康食品に関する相談窓口

- 一般的な相談（表示・契約等） ⇒ 目黒区消費生活センター 03-3711-1140
- 健康食品を利用して体調を崩した場合 ⇒ 目黒区保健所 生活衛生課食品衛生係 03-5722-9506

せん。今までは大丈夫でも、突然アレルギーが起きることもあります。また、複数の健康食品や医薬品との併用で相互作用による問題が起きることもあります。健康食品の摂り過ぎも禁物です。費用が無駄になるだけでなく、安全性を脅かす可能性があります。

使用する時は記録をつけ、効果があるか、有害作用がないか、冷静に確認しましょう。こまめに記録をとるようにすると、自分に合っているのかどうか分かり、問題が起きた場合の原因を明らかにするための証拠にもなります。

もしも健康被害が出たら、「好転反応」などと言われても直ちに使用を中止し、医師の診察を受けて、公的機関に被害を届け出るようにしましょう。

健康食品を利用している安心感から、日頃の食生活をおざなりにするのは本末転倒です。まずは、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとった食生活を営行しましょう。

## 海外から購入した「健康食品」に注意

国内で市販される輸入食品は、輸入業者が安全性を確認することになっていますが、海外から個人輸入したり、旅行先から持ち帰ったりした「健康食品」の中には、健康を損なうおそれがあるとして国内での販売が禁止されているものや、医薬品成分などが添加された違法な「無承認無許可医薬品」が含まれている場合があります。お土産として受け取った人にも健康被害が起きる可能性がありますので注意が必要です。

## 悪質商法・契約トラブルにも注意

消費生活センターに寄せられる健康食品の相談のうち、9割以上は「財産被害」に関する相談です。健康ブームの今日、健康食品市場は悪質な事業者にとって非常に魅力的な市場といえるでしょう。

- 空き店舗などが会場の講習会に通ううち、楽しい雰囲気気分が高揚し、気がついたら高額な健康食品を買ってしまった。
- 「健康食品の販売組織に入って商品を売れば手数料が得られる」と勧誘された。
- 注文していないのに健康食品が送られてきて、代金を請求された。
- 自宅に訪ねてきた事業者に勧められるままに大量の健康食品を買ってしまった。
- 「お試し」のつもりで通信販売の健康食品を注文したら、定期購入の契約になっており、3回購入するまで解約できないといわれた。