

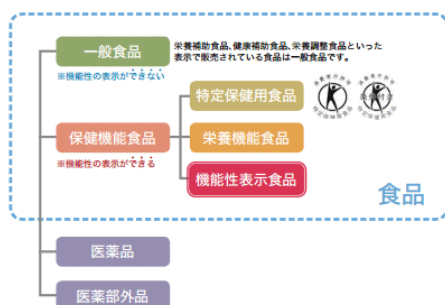
健康食品とは何かについて調べてみた

作成：桜下街（2017.5）

健康食品とは

「健康食品」という言葉をよく耳にしますが、健康食品とは何かと国が定めた定義はありません。一般には、健康食品は「健康の保持増進に資する食品全般」を指しますが、定義が明確でないため、飲料のような普段簡単に手に取るようなものからサプリメントのように医薬品に似た形状のものまで幅広くあります。ちなみに、サプリメントは、一般に「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」を指します。

一方、健康食品のなかには、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」があります。保健機能食品制度の下、特定の保健の目的が期待できる食品の場合にはその機能について、また、国の定めた栄養成分については、一定の基準を満たす場合にその栄養成分の機能を表示することができます。



（図：「機能性表示食品」って何？ -消費者庁から）

機能を表示できる食品についてみてみよう

✓ 特定保健用食品（トクホ）

特定保健用食品（条件付き特定保健用食品を含む。）は、食品の持つ特定の保健の用途を表示して販売される食品です。特定保健用食品として販売するためには、製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、表示について消費者庁長官の許可を受ける必要があります。

なお、条件付き特定保健用食品とは、特定保健用食品の審査で要求している有効性の科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認される食品を、限定的な科学的根拠である旨の表示をすることを条件として、許可対象と認められた食品のことです。

✓ 栄養機能食品

栄養機能食品は、食生活等の理由により不足しがちな栄養成分の補給を目的とした食品で、栄養成分の機能を表示している食品です。栄養機能食品として販売するためには、厚生労働省が設定した特定の栄養素の基準*を満たすことが求められ、基準を満たしていれば表示できます。

ただし、栄養機能食品の販売においては、「この食品の摂取によって、特定の疾病や症状が改善するものではない」旨の注意書き*や目安となる摂取量の記載などの表記が義務付けられています。

* 栄養素の基準や注意書き例については、消費者庁の「[栄養機能食品とは](#)」を参照ください。

✓ 機能性表示食品

機能性表示食品とは、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。機能性表示食品として販売するためには、安全性及び機能性の根拠に関する情報などを販売前に消費者庁長官へ届け出ることが求められています。届出のみであり、消費者庁長官から許可を受けた食品でないことに注意が必要です。

なお、届出された情報は消費者庁のサイトで公開されています。「消費者は商品の安全性や機能性がどのように確保されているのかなど、商品の情報を確認できる」と消費者庁は説明していますが、機能性の根拠となる文献がどの程度の有効性を裏付けるのかは専門知識がないと判断できないなど様々な問題が指摘されています。

✓ 特別用途食品

図には示されていませんが、特別用途食品についても触れておきます。特別用途食品とは、病者用、妊産婦用、授乳婦用、乳児用、えん下困難者用などの特別の用途に適する旨の表示をする食品をいいます。特別用途食品として食品を販売するためには、その表示について国の許可を受ける必要があります。特別用途食品の一例として、経口補水液のオーエスワン（OS-1）があります。

健康食品に関するメッセージ

最後に、内閣府食品安全性委員会がH27.12に示した[健康食品に関するメッセージ](#)を引用・抜粋して示します。

「健康食品」については、多くの人での何年にも及ぶ長期間の科学的研究が少なく、安全性や有効性が確立しているとはいえません。「健康食品」を利用するかどうかはあなたの判断次第です。信頼のできる情報を基に、あなた自身の健康に役立つ選択をしてください。

「食品」であっても安全とは限りません

健康被害のリスクはあらゆる食品にあります。健康食品による健康被害が報告されており、「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であるとは限りません。また、栄養素や食品についての評価は、食生活の変化や科学の進展などにより、健康に良いとされていた成分や食品が後に健康を害するとわかることも少なくありません。

多量に摂ると健康を害するリスクが高まります

サプリメントは、通常の食品よりも容易に多量を摂取してしまいがちであり、過剰摂取のリスクがあります。通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題となることは稀であり、健全な食生活が健康の基本です。一方、サプリメントからの過剰摂取による健康被害の恐れがあります。

健康食品は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです

病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から換えることは危険です。品質が不均一、表示通りの成分が入っていない、成分が溶けないなど、問題ある製品もあります。成分量が表示より多かったために健康被害を起こした例があります。

誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。

摂取する人の状態や摂取量・摂取期間によって、安全性や効果も変わります。限られた条件での試験、動物や細胞を用いた実験のみでは効果の科学的な根拠にはなりません。口コミや体験談、販売広告などの情報を鵜呑みにせず、信頼のできる情報をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。