

食品に関するリスクコミュニケーション  
「健康食品に関する最近の話題  
ー健康食品との付き合い方を考えるー」  
平成29年12月13日

【基調講演】  
健康食品を利用する際の  
注意すべきポイント



国立研究開発法人医薬基盤・健康栄養研究所  
国立健康・栄養研究所食品保健機能研究部  
梅垣敬三

1

# 健康食品を利用する際の 注意すべきポイント

1. 健康食品と称する製品の実態
2. 健康食品と医薬品の違い
3. エビデンスを踏まえた利用法

各画面左下は、パンフレット「健康食品Q&A」に記載されているページ

2

# 健康効果を暗示させた多様な名称の製品の流通



## 健康食品やサプリメントという言葉に法令上の明確な定義はありません！

一般的な認識は、

健康食品 → 健康の保持増進に資する食品全般

サプリメント → 錠剤・カプセル状等の製品

健康食品と認識されている製品の多くが錠剤・カプセル状なので、  
サプリメントと健康食品は同じものと解釈されている。

## 機能性を標榜した食品の現状

大学・学会

製造者

消費者

実験条件

科学的根拠に基づく  
多様な製品

信頼できる  
製品の選択

試験管内実験

原材料・製品

動物実験

原材料・製品

ヒト試験

原材料・製品

Case reports

原材料・製品

Cohort studies

原材料・製品

Randomized Controlled Trial

原材料・製品

法律による表示の規制

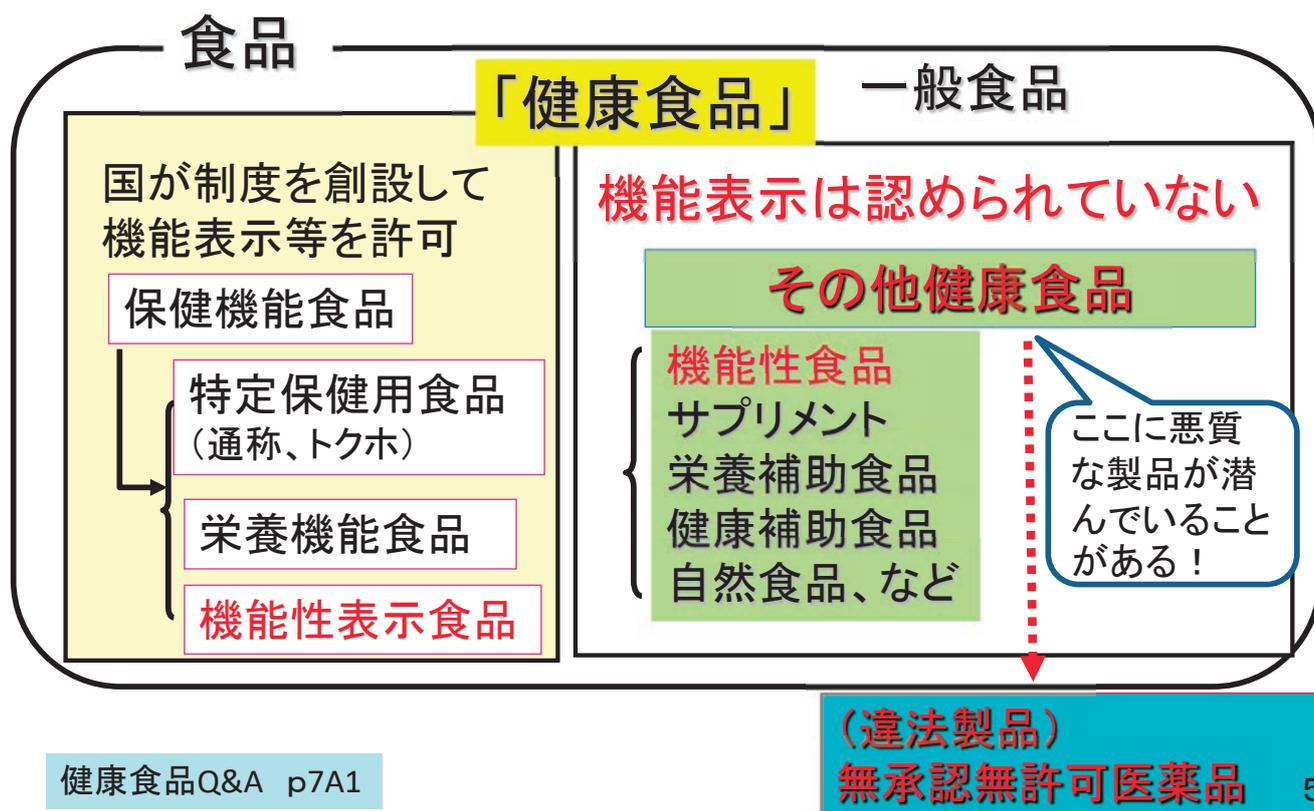
製品 ?

製品 ?

製品 ?

安全で効果的な利用  
誰が、どのように利用？

# 健康効果や保健効果を標榜した食品の全体像



## 健康食品を利用する際の 注意すべきポイント

1. 健康食品と称する製品の実態
2. 健康食品と医薬品の違い
3. エビデンスを踏まえた利用法

# 医薬品と健康食品（サプリメント） は明確に区別する必要がある

## 健康食品を医薬品と誤用・併用した際の問題

- 現在行われている治療を放棄
  - 病状の悪化
- 医薬品と併用
  - 相互作用による医薬品の薬効減弱、副作用の増強



適切な医療環境が保持できなくなる

健康食品Q&A p4A2、p13A4

7

## 諸外国の食品の健康強調表示の状況

	栄養素機能 強調表示	その他の 機能強調表示	疾病リスク低減 表示	疾病の治療、 予防を目的と する表示
米国	○ (ダイエターサプリメント*1)		○	× (医薬品のみ)
EU	○	○	○	× (医薬品のみ)
韓国	○ (健康機能食品)	○ (健康機能食品)	○ (健康機能食品)	× (医薬品のみ)
中国	○ (保健食品*2)		×	× (医薬品のみ)
AU&NZ	×	×	○*3	× (医薬品のみ)
コーデックス 委員会	○	○	○	× (医薬品のみ)
日本	○ (栄養機能食品)	○ (特定保健用食品) (機能性表示食品)	○ (特定保健用食品)	× (医薬品のみ)

\*1：構造/機能表示の括りとなっており、「栄養素機能強調表示」および「その他の機能強調表示」の明確な区分はない。栄養価(Nutritive Value)に関する構造/機能表示は、一般食品にも表示可能。

\*2：「栄養素機能強調表示」および「その他の機能強調表示」の明確な区分はない。

\*3：疾病リスク低減表示については、「葉酸」のみ認められている。消費者庁「食品の機能性評価モデル事業」の結果報告(平成24年4月) p7表を一部変更

健康食品Q&A p4A2、p7A1、p10A5

8

# 医薬品と健康食品の3つの違い

何を、誰が、どのような目的、どのような環境で利用？

医薬品	健康食品
製品としての品質が一定 	同じ製品でも品質が一定ではない 
 病気が対象	 健康な人が対象
医師・薬剤師の管理下で利用 	選択・利用は消費者の自由 

健康食品Q&A p4A2、p5A3~p5A4、p6A5

9

## サプリメントを医療に利用した被害事例

米国において、クモノスカビに汚染されたダイエタリーサプリメントが未熟児に院内投与され、ムーコル菌症などの合併症で、2014年10月11日に死亡。

➤「プロバイオティック(体によい)」特性を効能としてうたっており、乳児・小児向けに販売されていた。

ムーコル菌症：希な感染症で、特に乳幼児や免疫系が弱い人達に健康の問題を引き起こす。



サプリメントは医薬品のような**徹底した製造管理**がされているわけではない！

健康食品Q&A p4A2、p5A4、p6A5

10

# 全ての人に安全な製品はない

食品にゼロリスクを求めることは現実には不可能  
摂取量、利用対象者を考慮すべき！

## ハイリスクグループによる利用は要注意



病気の人



高齢者



妊産婦



乳児・小児

**錠剤・カプセル状の製品で実施された  
安全性の検証データはほとんどない！**

健康食品Q&A p4A2、p5A4、p6A6、p8A2

11

## 健康食品を利用する際の 注意すべきポイント

1. 健康食品と称する製品の実態
2. 健康食品と医薬品の違い
3. エビデンスを踏まえた利用法

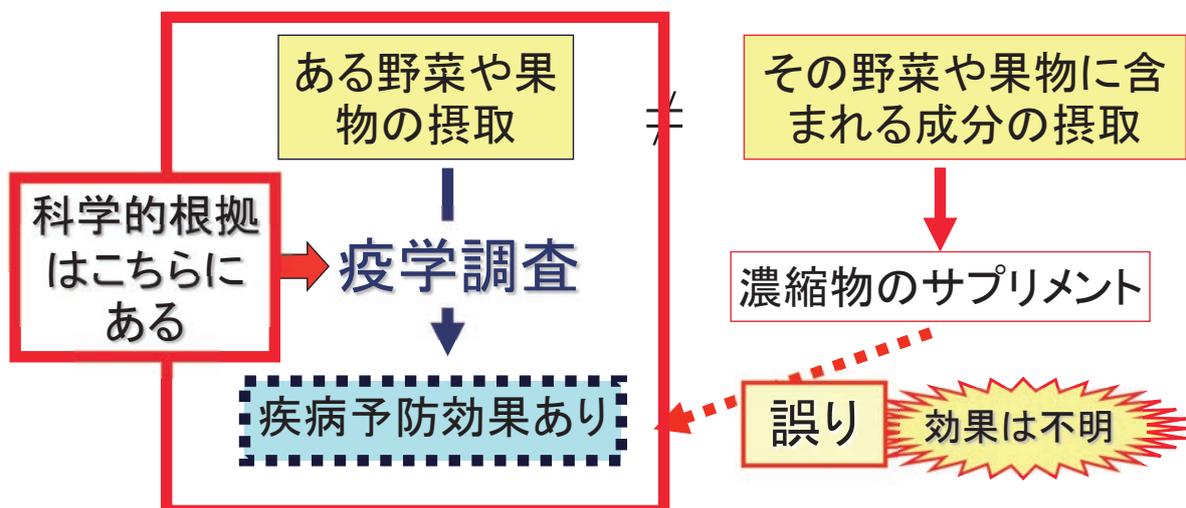
12

# 健康食品情報の特徴的な問題点

1. 検討しないで天然・自然は安全、合成品は危険と判断している。
2. 食材から得られた有効性情報が、そのままサプリメントの有効性情報となっている。
3. 特定成分の情報と、それを含む原材料および製品の情報が混同されている。
4. 特定成分の消化吸収・体内濃度と生体影響の関係が認識されていない。
5. 対象者、摂取した物質・摂取量・摂取期間、生体影響の関係が正しく理解されていない。
6. 対照群を置かない研究結果(摂取前後比較)から、摂取した食品・成分の有効性が判断されている。
7. 何らかの効果があることは、有害な影響が出る可能性が高いことを示唆している(有効性は過大評価、安全性は過小評価)。

## 〇〇が良いという情報は ほとんど食材として摂取！

「食材の情報」と「食材中の特定成分情報」の混同



例：緑黄色野菜に含まれるβ-カロテン

# 「原材料情報」 vs 「製品情報」

成分の一般的な安全性・有効性の情報が最終製品に適用できるとは言えない！

## 個別の原材料

ビタミンA  
 ビタミンC  
 カルシウム  
 ○○エキス  
 △△エキス  
 □□抽出物

## 製品の製造

品質に影響する要因  
 ・利用した素材の品質  
 ・複数の素材の添加  
 ・不純物の混入  
 ・その他

## 最終製品

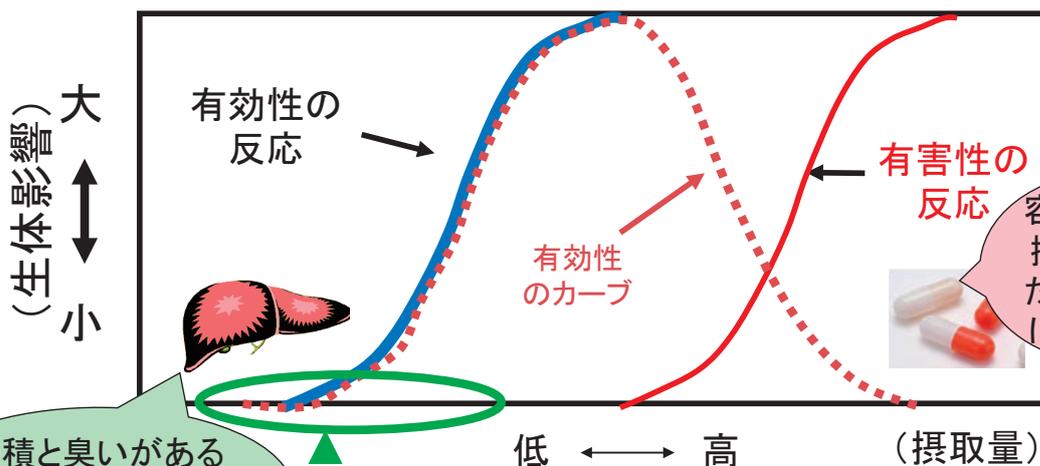


有効性と安全性に大きく影響

最終製品に添加された原材料中の有効成分の量と純度が重要

# 食品の形態をしていることの利点と欠点

## 摂取量と生体影響の関係と食材の特徴



体積と臭いがあるため、特定成分を過剰摂取しにくい。

通常食材として摂取できる範囲

通常食品形態であれば、体積と味・香りがあり、人の嗜好性があるため特定成分を過剰摂取しない！食経験がある！

容易に過剰摂取できるため安全性に問題有り

## 健康食品が生活習慣の改善につながる利用を！

- 保健機能食品でも、その効果は限定的条件で得られている。有効性の科学的根拠があっても実質的な影響はわずか。
- 生活習慣病の原因は、現在の生活習慣！  
生活習慣を改善しなければ、どれだけ優れた薬であっても、病状の改善は無理。
- 保健機能食品の利用が、生活習慣の改善につながることで望ましい効果が期待できる。



賢い使い方が重要



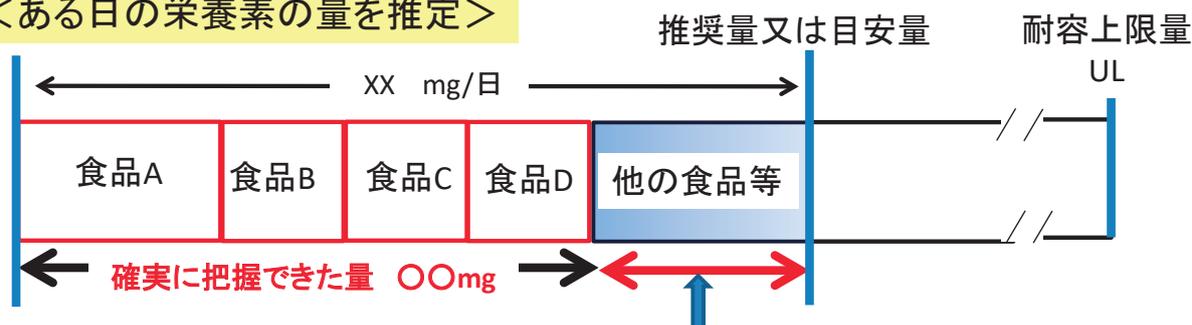
健康食品Q&A p4A1、p5A3~p5A4、p14A6

17

## サプリメントの効果的な利用法(例)

- ステップ1: 食品の栄養成分表示の値から、確実に摂取している量を把握
- ステップ2: その値と推奨量または目安量から、不足していると推定される最大量を検討
- ステップ3: 不足していると考えのなら、通常の商品または、品質の確かなサプリメントを検討

<ある日の栄養素の量を推定>

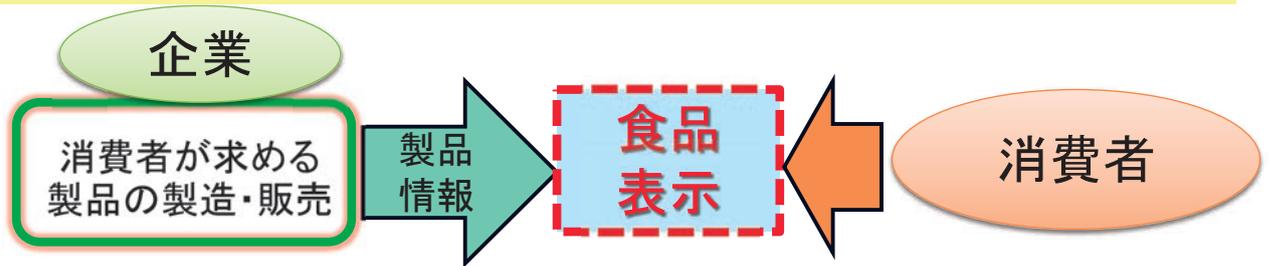


健康食品Q&A p4A1、p12A1

18

# 製品の表示とその役割

表示の意味が、消費者に正しく理解されなければ、意味はない！



重要事項の表示場所！

- ・原材料名：・・・
- ・許可表示：本品は〇〇を含むため、XXのかたに適しています。
- ・栄養成分および熱量：・・・
- ・摂取方法：・・・
- ・摂取する上での注意事項：・・・
- ・問い合わせ先：・・・

# 安全かつ効果的な利用のヒント

誰が、何を、どれだけの量と期間、どのような目的で摂取し、どのような症状を受けたかが重要

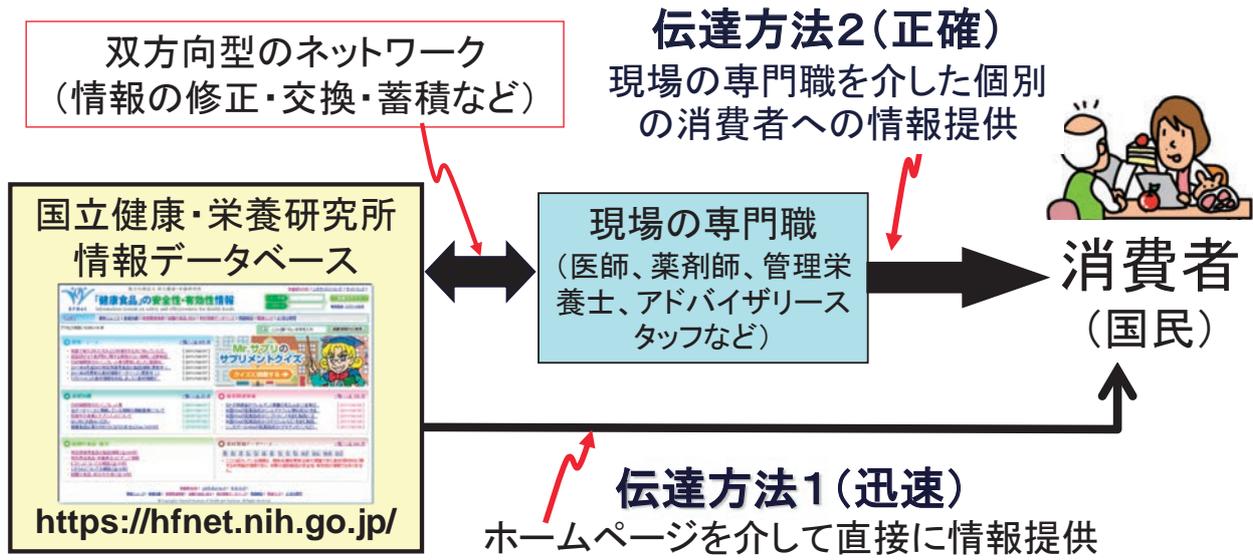
特に錠剤・カプセル状の製品は、  
利用状況のメモを！



使用メモの例

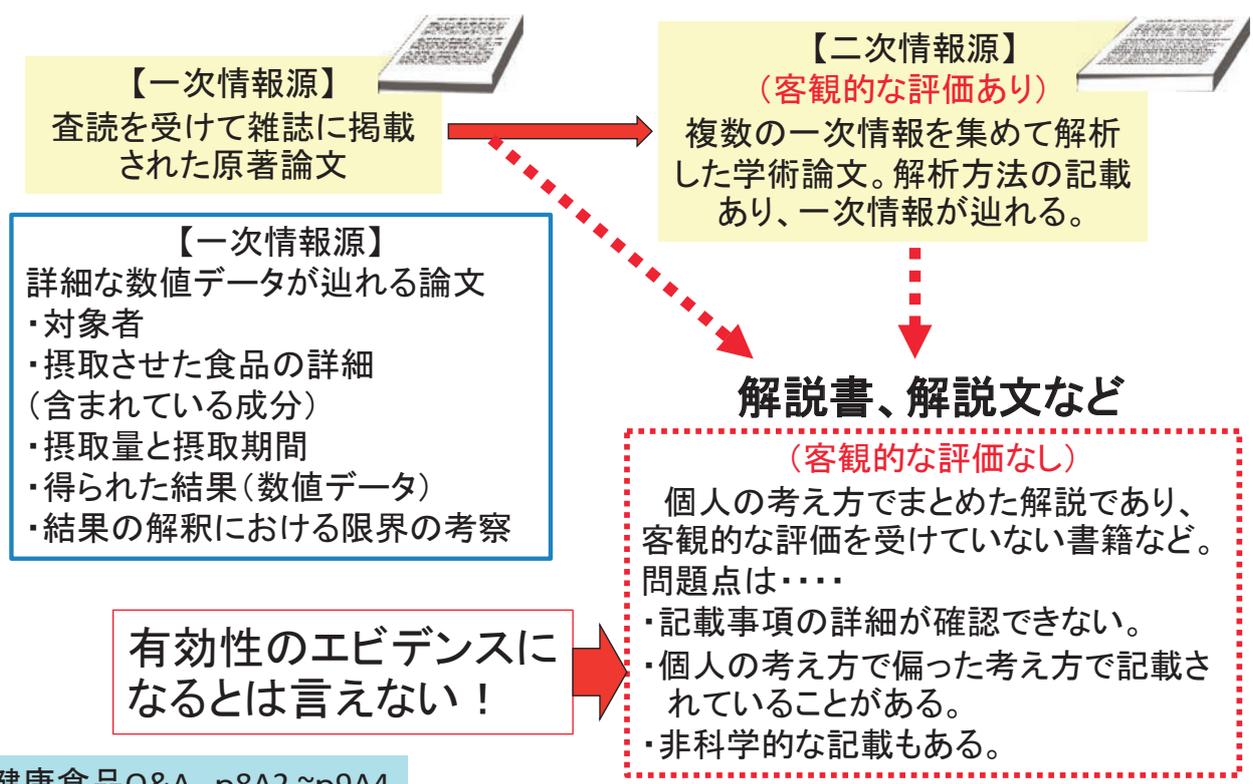
	製品名 A (メーカー名)	製品名 B (メーカー名)	備考・メモ (体調や気になる事項の記録)
○年○月×日	2粒×3回	2粒×1回	調子はかわらない。
○年○月△日	2粒×3回	摂取せず	調子がよい
○年○月△日	摂取せず	2粒×1回	調子が変わるい (胃が痛い)
○年○月△日	2粒×3回	2粒×1回	調子が変わるい (発疹が出た)

# データベースを介した情報伝達の考え方



- 情報提供において重視していること
- 先ず通常の明らかな食品形態のものから摂取
  - 健康の保持増進の基本は身体活動・栄養・休養を含めた適切な生活習慣
  - 健康食品は、全て良い、全て悪いといった両極端の判断ができない

# 原著論文と解説書の区別



# 「健康食品」の現状と問題点

## ①不確かな食品成分に関する健康情報



## ②食生活の乱れや運動不足等の生活習慣

**問題の解決には、①と②の両方の対応が必要**

健康食品Q&A p4A1~A2、p5A3、p6A5~A6、p8A2~p9A4

23



## 健康食品Q&A と本資料の対応

### 使用の判断

p4 Q1栄養の偏りや運動不足があるので、健康食品でカバーしたいです。  
健康維持の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。この3つに代わる健康食品はありません。 **スライド17、18、23**

p4 Q2痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりするために、健康食品を利用したいです。  
健康食品は、あくまでも食品ですので、たとえ健康に良いとされる効果が表示されている場合であっても、薬のように、痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりする効果が期待できるものではありません。 **スライド7、8、9、10、11、23**

p5 Q3簡単に痩せるために健康食品を利用したいです。  
食事のコントロールも運動もせず、健康食品だけで安全に、楽に痩せることはありません。 **スライド9、13、17、23**

24

## 使用の判断

p5 Q4高齢者は健康食品を使ったほうがよいですか？子供はどうですか？

主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事が基本ですが、高齢者の場合、食が細くなる、そしゃく力が低下するなどの理由で十分な栄養素をとるのが難しくなる場合があります。そうした場合はまずは医師や管理栄養士等の専門家に相談しましょう。バランスよく食事がとれる子供には、普段の食事から十分な栄養素がとれており、健康食品は必要ありません。 [スライド9、10、11、17](#)

p6 Q5薬は副作用が心配です。健康食品は食品なので有害な作用は無いですよね？

健康食品にも有害な作用がある場合があります。むしろ、保健機能食品以外の「その他健康食品」の多くは、販売前に製品としての人での安全性や有効性の確認がほとんどされていないので、どの程度の有害な作用があるかわからないと考えたほうがいいでしょう。

一方、医薬品は病気の人を対象に有効性・安全性が確認されていて、医師や薬剤師の管理・指導の下で既に知られている副作用を最小限にしつつ、効果を発揮するよう使われています。 [スライド4、9、10、13、15、16、23](#)

p6 Q6効果があったと友人が薦めます。私にも効果があるでしょうか？

健康食品は、全ての人に同じように効くとは限りません。健康食品をとった後、自分の体調をよく観察し、「効果がない」、「体調が悪くなった」という場合には、自分の体調を優先し、その健康食品の使用を止めましょう。 [スライド11、20、23](#)

## 選択に関する情報

p7 Q1健康食品を選ぶ時に、参考になる目印はありますか？国は安全性を確認していますか？

健康食品のうち、国が定めた安全性と効果に関する基準などにしたがって機能性が表示されている食品は「保健機能食品」といい、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。 [スライド3、5、8](#)

p8 Q2食品由来、天然・自然由来の製品なら安全ですか？有害な作用はないのですか？

生物が持っている毒素は多数あり、天然・自然由来だから安全とは言い切れません。食品として食べられているものでも、一般的ではない食べ方をしたり、特定の成分だけをとり過ぎたりすると、これまでの食経験ではわからなかった身体に悪い影響が出る可能性があります。アレルギーの可能性などもよく確認しましょう。 [スライド3、13、14、16、22、23](#)

p8 Q3有効成分が入っていれば、効果がありますか？成分が濃縮されている方が、効果がありますか？

特定の成分が持つ効果の情報が、必ずしも製品の効果を保証するものではありません。また、濃縮物には、過剰摂取などの問題があります。

[スライド13、15、16、22、23](#)

## 選択に関する情報

p9 Q4体験談や動物実験の結果、専門家のお薦めなど、どの情報が信用できますか？

保健機能食品以外の「その他健康食品」には、パッケージに機能性等の表示はできません。また、「効果を暗示するキャッチコピー」や「利用者の体験談」などを使って、効果をアピールしている製品がありますが、どれも信用できるものとは限りません。

スライド4、13、22、23

p10 Q5宣伝・広告にある効果を信用してもよいですか？注意するポイントはどこですか？

宣伝・広告は一部の効果が強調されている場合があります。その他、通信販売等の場合、契約上の注意事項が目立たないように記載されている可能性もありますので、注意が必要です。キャッチコピーだけでなく、パッケージの表示をしっかりと確認しましょう。

スライド4、8、19

p11 Q6使ってみたい健康食品の成分の効果や有害な作用について、どうやって調べればいいですか。相談できるのはどんな人ですか？

信頼できる情報源として、国立健康・栄養研究所のウェブサイトには「健康食品」の安全性・有効性情報データベースがあります。関心のある成分について、人に対する安全性や有効性に関する情報が確認できます。スライド19、21

p11 Q7表示が小さすぎて読めません。もっと分かりやすくできませんか？

健康食品のパッケージには、原材料だけでなく、栄養成分や、アレルギー等の安全性に関する表示等、消費者にとって多くの重要な情報を記載しているため、表示が小さくなってしまっていますが、パッケージには、販売者等の情報が表示されています。知りたいことがあれば、その販売者のお客相相談センター等に連絡して確認するようにしましょう。

27

## 使用の注意

p12 Q1効果がない場合は、沢山使ったり、高額な製品に変えたりすれば効果がでますか？

健康食品には摂取目安量があります。自己判断で指定の量以上を飲むと、健康被害を受ける場合がありますので、目安量を守りましょう。また、高額な製品が効果があるとは限りません。スライド18、20

p12 Q2じんましんがでたり、身体がだるくなったりしました。この体調不良は良くなる過程でしょうか？

一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調がより悪くなったりする現象は、科学的には存在しません。アレルギーや肝機能に障害が出ている場合もあります。体調に異変を感じたら、すぐに使用を中止しましょう。体調が悪くなるのはその健康食品が身体に合っていない証拠です。

スライド16、20

p13 Q3健康食品で体調がよくなりました。ずっと続けた方がよいですか？

ビタミンやミネラルなど特定の栄養素が不足していた場合、その栄養素を補給することで体調が改善する場合があります。しかし、通常の食品からとっている成分でも、濃縮された製品を長期間継続的に取ると、肝臓や腎臓に悪影響が出る場合もあります。自分の体調をよくみて、不調を覚えたらすぐに使用を中止し、医師に相談しましょう。

スライド20

28

## 使用の注意

p13 Q4薬を飲んでいますが、健康食品も一緒に使ったら、もっと効果がありますか？

医薬品と同じ成分を二重にとることになる場合や、医薬品の作用を邪魔する成分をとることになる場合があります。必ず医師、薬剤師に相談してください。 **スライド7、20**

p14 Q5いろいろな種類の健康食品を組み合わせ使ってよいですか？

健康食品の相互作用については、ほとんどわかっていません。複数の製品を一度に使用していると、体調不良を覚えた場合、どの健康食品が原因なのかわからなくなるため、種類を増やす場合は一種類ずつ増やし、体調をよく観察してください。例えば、新しい健康食品を増やしたら体調が悪くなったという場合は、まずは新しく増やした健康食品の使用を中止し、様子を見ましょう。体調不良が続く場合は、医師等に相談しましょう。 **スライド20**

p14 Q6健康食品を上手に使うにはどうすればよいですか？

自分の生活を見直し、この冊子の内容を参考に自分に合った健康食品を上手に選んで、食生活や生活習慣が改善に向かうような使い方をしましょう。 **スライド17、20**

p15 Q7健康食品を使う上で注意する事はありますか？

表示を見て、摂取目安量や注意事項等を守りましょう。医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。

例えば、お薬手帳のように、健康食品の利用状況を記録し、自分自身で体調によい効果があるかどうかを把握しましょう。

身体の不調を感じたらすぐに使用を中断し、医療機関で診てもらいましょう。 **スライド20**