

ビタミン類の摂取に係るリスク管理措置の現状について

厚生労働省医薬食品局食品安全部

1. 「日本人の食事摂取基準」において栄養素摂取の目安となる量を設定

日本人の食事摂取基準（旧栄養所要量）について

「日本人の食事摂取基準（2005年版）」は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものとして、日本人の栄養所要量 - 食事摂取基準 - 策定検討会（健康局長参集）が定めたものである。

健康の維持・増進と欠乏症予防のために、「推定平均必要量」と「推奨量」の2つの値を設定している。この2指標を設定することができない栄養素については、「目安量」を設定している。過剰摂取による健康障害を未然に防ぐことを目的として、ある性・年齢階級に属するほとんどすべての人々が、過剰摂取による健康障害を起こすことのない栄養素摂取量の最大限の量として、「上限量」を設定している。

[設定一覧]

推定平均必要量 推奨量（8種類）	VB ₁ 、VB ₂ 、ナイアシン、VB ₆ 、葉酸、VB ₁₂ 、VC、VA、
目安量（5種類）	ビオチン、パントテン酸、VE、VD、VK、
上限量（6種類）	ナイアシン、VB ₆ 、葉酸、VA、VE、VD、

食品表示における各数値の活用について

- (1) 栄養機能食品（1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が上限値・下限値の規格基準に適合していれば、注意喚起表示等を併記することを条件に、定められた機能表示を行うことができる食品）の栄養成分量上限値の設定根拠として、原則として食事摂取基準の上限値を利用している。
- (2) 「いわゆる健康食品」の摂取量及び摂取方法等の表示に関する指針について」（平成17年2月28日食安発第228001号）により、科学的根拠に基づき1日当たりの摂取目安量を設定すべきこと、過剰摂取の防止等のため適切な表示をすること等について自治体を通じ事業者に促している。

2. 国民健康・栄養調査により栄養素の摂取状況を調査

平成15年国民健康・栄養調査について

平成15年国民健康・栄養調査（国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料として、国民の身体の状況、栄養摂取量及び生活習慣の状況を明らかにするために健康増進法に基づいて行われる調査）において、食生活や栄養摂取の多様化に対応するため、調査対象としている栄養素のうち、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム及び鉄については、食品以外からの摂取量（顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品（薬剤を含む）からの摂取量及び通常の食品に強化されている部分からの摂取量）及び特定保健用食品について新たに調査対象とした（現在とりまとめ作業中）。

3. 独立行政法人国立健康・栄養研究所のホームページ「健康食品」の安全性・有効性情報」を通じた情報提供

「健康食品」の安全性・有効性情報」を通じた情報提供について

（独）国立健康・栄養研究所ホームページにおいて、「健康食品」に添加されている素材について、現時点で得られている科学的根拠のある安全性及び有効性の情報を集め、消費者が適切に商品を選択できるようにデータベース化し、情報提供を行っている。