

「健康食品」についての 19のメッセージ



「健康食品」に関する相談事例

- ① 多量に摂ってしまって心配
- ② 自己判断で目安量の2倍摂ったが、効果がない
- ③ メーカーから、薬でないのだからいくら飲んでも安全と言われた
- ④ メーカーから、原材料について明確な回答が得られない
- ⑤ 処方薬と一緒にサプリメントを飲んで良いか
- ⑥ 処方薬に代えて「健康食品」を摂りたい
- ⑦ がんに効くサプリメントを教えてください
- ⑧ 処方薬を自己判断で中断し、サプリメントを摂っていた際に現れた症状について



「健康食品」の報告書 & 19のメッセージ

目的：「健康食品」による避けられる健康被害の防止

<報告書>

- ① 「健康食品」からの健康被害が起こる要因を整理
- ② 要因ごとに、文献から科学的事実を取りまとめ

<19のメッセージ>

「健康食品」を摂るかどうかを判断するとき
考えるべき19個の基本事項を提示・発信

19のメッセージの中での「健康食品」
健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、
そのような効果を期待して摂られている食品



食品安全委員会
Food Safety Commission of Japan

2

「健康食品」の19のメッセージ（エッセンス）



食品安全委員会
Food Safety Commission of Japan

3

「健康食品」の19のメッセージ

食品としての 安全性について

- 1 「食品」でも安全とは限りません。
- 2 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えるはいけません。
- 3 同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は正確にはわかっていません。

「健康食品」としての 安全性について

- 4 「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません。
- 5 「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させますが、科学的には「安全」を意味するものではありません。
- 6 「健康食品」として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意してください。
- 7 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意してください。
- 8 ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意してください。
- 9 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではありません。

「健康食品」を摂る人と 摂る目的について

- 10 「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることは注意が必要です。
- 11 病気の人が摂るとかえって病状を悪化させる「健康食品」があります。
- 12 治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて摂ることについて医師・薬剤師のアドバイスを受けてください。
- 13 「健康食品」は薬の代わりにはならないので医薬品の服用を止めてはいけません。
- 14 ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。
- 15 「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はありません。

「健康食品」の 情報について

- 16 知っていると思っている健康情報は、本当に（科学的に）正しいものですか。情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうか判断してください。

「健康食品」の 摂取について

- 17 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。
- 18 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録してください。
- 19 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止し、因果関係を考えてください。



詳しく知りたい方はこちら↓

<http://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>

委員長と座長から国民の皆様へ

「若さと健康を願うあなたに」、「△△の健康のための○○」といったキャッチフレーズを、毎日たくさん見聞します。そして、医薬品のようにカプセルや錠剤の形をしたサプリメント、「健康によい」成分を添加した飲料や食品など、さまざまな「健康食品」が売られています。今や国民のおよそ半分の方々が、こうした「健康食品」を利用されているという調査もあり、「健康食品」市場が拡大しています。これは、健康で長生きしたいという古来変わらない人々の願望の表れでしょう。

「健康食品」がこのような願いに応えるものならばよいですが、残念ながら、現代でも「これさえ摂れば、元気で長生きできる」という薬や食品はありません。それどころか逆に、「健康食品」で健康を害することもあります。しかも、そのような情報は皆様の目に触れにくいのが現状です。消費者は、「健康食品」のリスクについての情報を十分に得られないまま、効果への期待だけを大きくしやすい状態に置かれているといえます。

食品安全委員会ではこういった状況を憂い、幅広い専門家からなるワーキンググループを作り、「健康食品」の安全性について検討しました。まず「健康食品」から健康被害が起こる要因を挙げ、次にその要因ごとに、健康被害事例などを含めた文献などからの科学的事実を調べ、皆様に知っていただきたい要点として取りまとめました。そうして作成した報告書からさらに抜粋して、皆様にに向けて19項目のメッセージをまとめました。これらには「健康食品」で健康被害が出ることをなくしたいという本委員会の願いを込めました。

その中でお伝えしたいことのエッセンスは下記のとおりです。「健康食品」を摂るかどうかを判断するときに、是非知っておいていただきたいことをまとめてあります。これらを読んで、「健康食品」についての科学的な考え方を持って、その判断をしてください。健康被害を避けるためにとっても大切な知識です。

2015年12月

食品安全委員会 委員長

いわゆる「健康食品」に関する検討ワーキンググループ 座長