

みんなのための食品安全勉強会

食品安全の基本と 「健康食品」との付き合い方について



食べ物を食べて生きる

私たちは、食べ物を食べないと生きていけない



「安全な食品」と「安全ではない食品」がある？



食品の安全に絶対はない

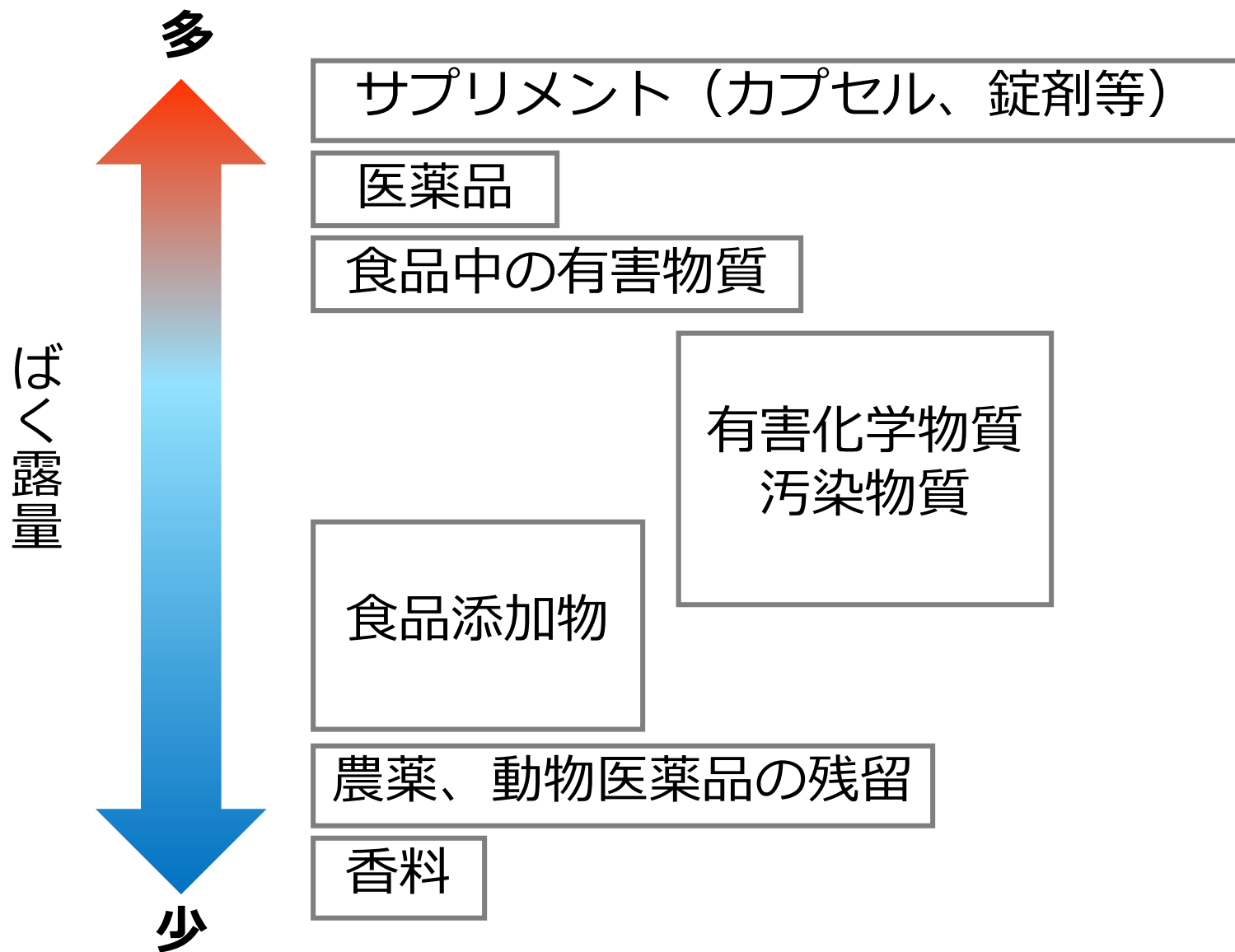
どんなものも毒か毒でないかは
量で決まる

食品の安全性

$$\boxed{\text{リスク}} = \boxed{\text{ハザード (毒性)}} \times \boxed{\text{ばく露量 (摂取量)}}$$

- ① ハザード (毒性) 人の健康に及ぼす危害の大きさ
- ② ばく露量 (摂取量) 人が摂取する量、ハザードの発生頻度

ハザードのばく露量（概念図）



私たちがリスクを感じる時の“クセ”

私たちは、「恐ろしさを感じる」「未知のもの」はリスクを大きく感じるようです

(Slovicら)

	リスクを大きく評価	リスクを小さく評価
大惨事性	被害が時空間的に密集している	被害が分散している
未来の世代	未来の世代に影響する	未来の世代に影響しない
制御可能性	制御不可能	制御可能
なじみ	なじみがない	なじみがある
メディアの注目	メディアがよく注目する	メディアがほとんど注目しない

(Covelloら)

リスクと付き合う

- 食品を含めどんなものにもリスクがある
- あるリスクを減らすと別のリスクが増すことも
- リスクを知り、妥当な判断をするためには努力が必要
 - 科学的な考え方を理解する力
 - 情報・メディアを鵜呑みにせず、読み解く力
 - 特定の食品が健康に与える影響を過大に信じていない

食品の安全性が確保されているとは？

私たちが口にするもののうち

- ・ 米、麦等の穀物
- ・ 牛肉等の食肉
- ・ 牛乳、乳製品、卵等

食経験がある

- ・ 食品添加物
- ・ 遺伝子組換え食品
- ・ 環境からの汚染物質
- ・ 放射性物質
- ・ 残留農薬・動物用医薬品 等

リスク評価、
リスク管理措置を実施

安全性は
確保

特定保健用食品

摂取時等の安全性を確認

「健康食品」

サプリメントなど
いわゆる健康食品

食経験が少ない
安全性の評価も摂取に関
する基準値設定も未実施

危害発生
の可能性

我々が口から摂取するものの分類

食 品

医薬品

一 般 食 品

「健 康 食 品」

国の制度に基づき
機能性等を表示

保健機能食品のような
機能性等を表示できない

保健機能食品

- 特定保健用食品
(通称トクホ)
- 栄養機能食品 (マークなし)
- 機能性表示食品 (マークなし)



その他いわゆる「健康食品」

- サプリメント
- 栄養補助食品
- 健康補助食品
- 自然食品 など

※ その他、特別用途食品

医療用医薬品

一般用医薬品

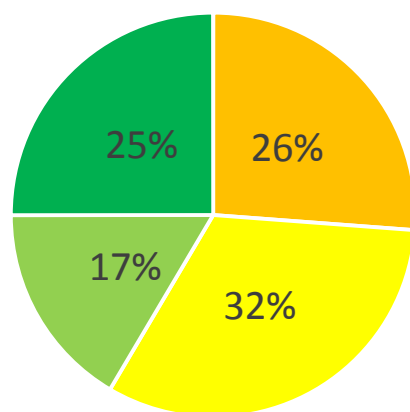
医薬部外品を
含む

※無承認無許可医薬品



食品安全委員会
Food Safety Commission of Japan

「健康食品」の摂取状況



消費者委員会アンケート調査（平成24年）

健康被害の症状：

> アレルギー症状や消化器症状

> ほかに頭痛・めまい、肝障害等

※保健所及びPIO-NETに寄せられた報告

<梅垣ら（平成25年）>



体調の維持・病気の予防

健康の増進

特定の栄養素の補給

疲労回復

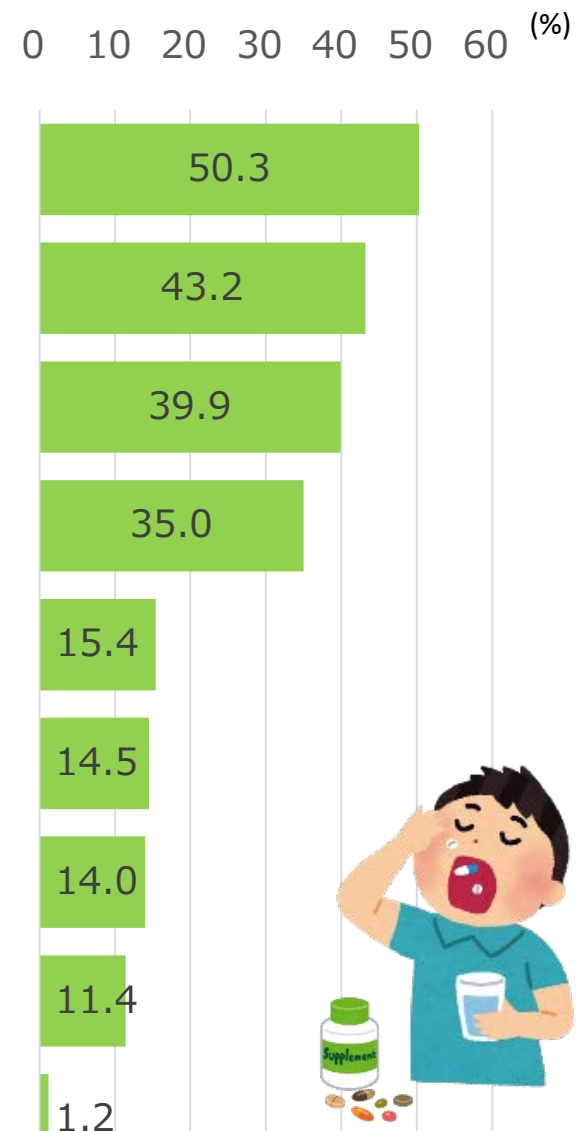
美容

老化予防

ダイエット

病状の改善

その他



消費者委員会アンケート調査（平成24年）

「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



「健康食品」の19のメッセージ (エッセンス)



「食品」であって安全とは限らない

- 身近な「健康食品」にも健康被害が報告されている

- ・ウコンによる肝障害
- ・キャンドルブッシュによる下痢・腹痛



- 「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であると限らない

- ・「健康食品」のハーブが原因で重篤な肝障害を発症
- ・天然物に含まれる有害成分「アリストロキア酸」を含む「健康食品」で腎障害を発症

- 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変わることがある。健康に良いとされていた成分や食品が、その後、別の面から健康を害するとわかることもある。

- ・β-カロテンの長期摂取による、喫煙者の肺がんリスク上昇
- ・ビタミンD₃やカルシウムの摂取は、大腸腺腫の再発リスクを低下させない



多量に摂ると健康を害するリスクが高まる

- 錠剤・カプセル・粉末・顆粒の形態のサプリメントは、通常の食品よりも容易に多量を摂ってしまいやすいので注意が必要。
- 通常の食事からは容易に摂取できないほど多量の成分を摂れることを強調した「健康食品」は、過剰摂取の懸念のある製品

- 表示の数百倍のセレンを含有するサプリメントを摂取した人が、下痢、脱毛、関節の痛み、爪の脆弱化等を発症
- 乳酸カルシウム、アスコルビン酸、ビタミンDのサプリメントを長期摂取した女性が、重症な腎機能不全を発症



ビタミン・ミネラルをサプリメントで 摂ると過剰摂取のリスクがある

- ・ 現在の日本では、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まれであり、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところない。健全な食生活が健康の基本。
- ・ サプリメントからの摂り過ぎが健康被害を起こすことがある。

特に注意：

- ・ セレン：毒性が強い、必要量と過剰量の差が小さい
- ・ 鉄：蓄積しやすい
- ・ ビタミンA：脂溶性で蓄積しやすい

妊婦さんに必要なビタミンと注意すべきビタミン

【必要】 葉酸 ← 赤ちゃんの神経管閉塞障害を予防

【注意】 ビタミンA ← 胎児が奇形になるリスク



「健康食品」は医薬品ではない 品質の管理は製造者任せ

- ・ 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。

- ・ 腎臓移植を受けた女性が、自己判断でビタミンCを毎日摂取し、続発性シュウ酸症を発症
- ・ 慢性腎障害でカリウム制限を指示されていた男性が、代替医療としてノニジュースを摂取して高カリウム血症を発症

- ・ ビタミンK：ワルファリン（抗凝固剤）の薬効を減弱
- ・ カルシウム：ビスホスホネート系製剤（骨粗鬆症治療薬）の薬効を減弱

- ・ 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、問題ある製品もある。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る。

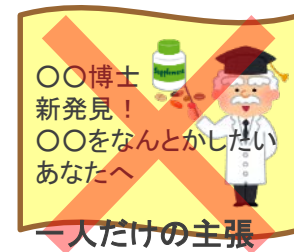
- ・ ビルベリー製品40品目中、4品目でアントシアニンが含有せず
- ・ 鉛、水銀、ヒ素で汚染された製品がインターネットで販売
- ・ クモノスカビに汚染された「健康食品」で、未熟児が死亡



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らない

- ・ 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る。
- ・ 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らない。
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。

- 1 体験談でなく、具体的な研究に基づいているか？
- 2 研究対象は、実験動物や培養細胞でなく人か？
- 3 学会発表ではなく、論文報告か？
- 4 ランダム化比較試験やコホート研究か？（試験設計）
- 5 複数の研究で支持されているか？



健康でいるために… 健康になるために…



適度な運動



健全な食生活



休養・睡眠

「健康食品」について安全な選択をするために

「健康食品」に係る様々な選択や判断は、
あなたにまかされています！

- ✓ 「健康食品」が今の自分にとって本当に必要か、信頼できる情報を入手して考える
- ✓ 「健康食品」を摂る場合は、19のメッセージで述べられている点に注意して、選択する
- ✓ 増量することは健康被害をもたらすリスクを高める。効かなくても増量してはいけない
- ✓ 体調が悪くなったら、すぐに摂るのを止める

食品安全委員会では、様々な方法で 食品安全に関する情報提供をしています！

内閣府

食品安全委員会ホームページ

<http://www.fsc.go.jp/>

食品安全委員会や意見交換会等の資料、様々な情報を掲載しています。

大切な情報は「重要なお知らせ」に掲載しています。

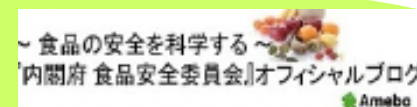
公式

Facebook



<https://www.facebook.com/cao.fscj>

オフィシャル
ブログ



<http://ameblo.jp/cao-fscj-blog>

食品安全に関して話題となっていることや食品を通じて健康に被害を及ぼす恐れのある情報などを、お届けしています。

メールマガジン

食品安全 e - マガジン



<http://www.fsc.go.jp/e-mailmagazine/>

	主な内容	配信日
ウィークリー版	各種会議の開催案内、概要	毎週水曜日
読み物版	食の安全に関する解説	毎月中・下旬
新着情報	ホームページ掲載の各種会議等の開催案内、パブリックコメント募集	ホームページ掲載日 (19時)

季刊誌



食品健康影響評価の解説、食品安全委員会の活動の紹介、子供向けの記事（キッズボックス）等

http://www.fsc.go.jp/visual/kikanshi/k_index.html