

「食の安全ダイヤル」に寄せられた質問等(平成22年11月分)について

(1) 問い合わせ件数

平成22年11月1日～平成22年11月30日

51件

(2) 内訳

① 食品安全委員会関係	6 件
委員会	1 件
広報・ホームページ・メールマガジン	5 件
リスクコミュニケーション	0 件
食品安全基本法	0 件
② 食品の安全性関係(注1)	7 件
評価全般	0 件
化学物質系	7 件
生物系	0 件
新食品	0 件
BSE	0 件
その他	0 件
③ 食品一般関係(注2)	34 件
化学物質系	12 件
生物系	0 件
新食品	2 件
プリオン	1 件
衛生関係	8 件
食品表示関係	8 件
その他	3 件
④ その他	4 件

注1) 食品の健康影響評価に関する事、ファクトシートの内容に関する事等、主として食品安全委員会の行う科学的評価に係る事項

注2) 食品一般に関する事項及び表示や衛生管理等、主としてリスク管理に係る事項

(3) 問い合わせの多い質問等

Q 健康食品やサプリメントを多量に摂取しても大丈夫ですか。

A :

いわゆる健康食品と呼ばれるものについては、法律上の定義はなく、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指しているものです。

「健康食品」は、法律上は一般の食品に含まれており、食品衛生法や健康増進法等に基づいて、有毒なものや指定されていない添加物が含まれているものについては、販売禁止、誇大広告の禁止等の規制を受けています。

食品安全委員会では、特定の保健の用途に資する旨を表示できる「特定保健用食品」については、消費者庁からの諮問を受けて製品ごとに安全性の評価を行っており、事業者等により適切に製造・販売され、消費者も摂取目安量等の事項に留意して摂取すれば大丈夫です。しかし、その他の「健康食品」については、個別の評価は行っておりません。

健康な体づくりのために体に必要な成分を「健康食品」から摂取される方も多くいるかもしれませんが、たとえ体に必要な成分であっても、摂り過ぎれば有害となることがあります。特にカプセルや錠剤等の形態のいわゆる「サプリメント」は、特定の成分が多量に入っていることが多いうえ、一度にたくさん摂取することができるので、過剰摂取に対する注意が必要です。

健康な体をつくるには、栄養のバランスの取れた偏りのない食生活を心がけることが重要です。食品安全委員会ホームページのキッズボックスのコーナーでは、「きちんと栄養、とっていますか？」と題して、子ども向けに、栄養は食事から摂ることが基本であることや、「サプリメント」の過剰摂取に注意する必要があることについて掲載していますので、ぜひ御覧ください。

なお、独立行政法人国立健康・栄養研究所が、ホームページで「健康食品」に関する安全性・有効性情報を掲載していますので、参考にしてください。

<参考>

- ・キッズボックス「きちんと栄養、とっていますか？」(食品安全委員会)

<http://www.fsc.go.jp/sonota/kids-box/kids24.pdf>

- ・「健康食品」の安全性・有効性情報 ((独) 国立健康・栄養研究所)

<http://hfnet.nih.go.jp/>

- ・「健康食品」のホームページ (消費者庁)

<http://www.caa.go.jp/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/index.html>