

平成 27 年 12 月 8 日作成

「健康食品」に関連する情報 (Q&A)

- [Q1](#) 今回、食品安全委員会で「健康食品」について検討された理由を教えてください。
- [Q2](#) 食品安全委員会のワーキンググループ（いわゆる「健康食品」に関する検討ワーキンググループ）は、何について検討したのですか？具体的に教えてください。
- [Q3](#) 「健康食品」は、安全性に問題があるのですか？
- [Q4](#) これから「健康食品」を利用しようと考えています。安全に利用するには、どうすればよいですか？
- [Q5](#) 薬局や「健康食品」取扱店で販売されている「健康食品」であれば、安全ですか？
- [Q6](#) 「健康食品」で病気を治すことができますか？
- [Q7](#) 錠剤やカプセルなどの形をした「健康食品」は、薬のような効果がありますか？
- [Q8](#) 薬は副作用がでることがあります。「健康食品」は食品なので、安全と考えてよいですか？
- [Q9](#) 長年食べられてきた経験のある食品を原料とした「健康食品」ならば安全ですか？
- [Q10](#) 天然の素材を使ったもの、「ナチュラル」などとうたわれている「健康食品」は、安全ですか？
- [Q11](#) 「健康食品」は、トクホ（特定保健用食品）、機能性表示食品、栄養機能食品など、色々なものが販売されています。安全性について、違いがあるのですか？

[Q12](#) 「バランスの良い食事」を実践するため、不足分をサプリメントで補うことを考えています。安全かつ効果的な利用方法を教えてください。

[Q13](#) ビタミンやミネラルなどの必須栄養素のサプリメントは、利用した方がよいですか？

[Q14](#) 「ダイエット食品には危ないものがある」と聞きました。安全で効果のあるものを見つけるにはどうしたらよいですか？

[Q15](#) 高齢者は、栄養補給のためにサプリメントを摂ったほうがよいですか？

[Q16](#) 子どもにサプリメントを摂らせたいのですが、子ども用のサプリメントを教えてください。

[Q17](#) 妊娠中のサプリメントの摂取について、気をつけることは何ですか？

[Q18](#) 「健康食品」は健康に良いと言って販売されています。これまで健康被害が報告されたことはありますか？

[Q19](#) 知人から自分が摂っている「健康食品」を薦められました。同じように摂ってもよいですか？

[Q20](#) 「健康食品」についての情報が正しいかどうか、どのようにして見極めればよいですか？

[Q21](#) 「健康食品」について、誰に相談すればよいですか？

Q1 今回、食品安全委員会で「健康食品」について検討された理由を教えてください。

食品安全委員会は、食品の安全性を確保するため、科学的見地から、食品に含まれる可能性のある様々な物質や微生物などの危害要因を摂取することが人の健康に与える影響についてのリスク評価（食品健康影響評価）を行っています。

食品健康影響評価については、新たな食品添加物や農薬を使用する場合などに厚生労働省、農林水産省等からの要請により行う評価のほか、リスク評価の対象案件を自ら選定して行う評価（自ら評価）があります。

平成26年の案件候補を募集したところ、その一つとして「いわゆる健康食品」の応募がありました。企画等専門調査会での審議の結果、「健康食品全般についてのリスクや懸念される事項、留意すべき点などについて、食品安全委員会としての見解を取りまとめるべき。その上で広く情報発信を行うべき」と提言されました。この提言に基づき、食品安全委員会は、「健康食品」全般の安全性についての見解を取りまとめることになりました。

Q2 食品安全委員会のワーキンググループ（いわゆる「健康食品」に関する検討ワーキンググループ）は、何について検討したのですか？具体的に教えてください。

本ワーキンググループは、事例に基づき、科学的な観点から「健康食品」の安全性を中心に検討し、報告書を取りまとめるとともに、消費者の皆さんに対し、「健康食品」について知っておいていただきたいことをメッセージとしてまとめました。

メッセージや報告書で述べている「健康食品」は、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を対象にしています。具体的には、錠剤やカプセルなどの形態のサプリメントから、「健康への効果」をうたう成分を添加したり増強した飲料、菓子、果物や野菜などの生鮮食品まで、法令上位置づけられているトクホ（特定保健用食品）などの保健機能食品、体重を減らす目的の「健康食品」も含め、幅広く対象にしています。

※「健康食品」は医薬品ではないので、医薬品のような効能、効果または性能をうたうことは、医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律で禁止されています。

Q3 「健康食品」は、安全性に問題があるのですか？

「健康食品」は、法令上の定義はありません。一般に「健康食品」と思われているものは通常の食品と同じで安全性や品質、有効性が公的に確認されているものではありません。また、「健康食品」と考えられている範囲も人によって非常に様々ですので、安全なものもそうでないものも玉石混交であろうと考えられます。更に、ある人にとっては安全な「健康食品」であっても、体質や健康状態が違う他の人にとっては害になるものもあります。

なお、安全性を人できちんと調べているものは少ないので、ほとんどのものは「安全とは限らない」というのが実情です。

実際に「健康食品」による体調不良を経験している人がいるとの調査結果があり、よく摂られている「健康食品」でも健康被害が起きた事例が報告されています。

(メッセージ①、④参照、報告 10 頁～, 12 頁～参照)

Q4 これから「健康食品」を利用しようと考えています。安全に利用するには、どうすればよいですか？

「健康食品」は健康を維持したいとか、より健康になりたいといった目的で取る場合が多いと思いますが、健康の保持、増進の基本は健全な食生活、適度な運動、休養・睡眠です。「健康食品」を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要かを考えてください。またその「健康食品」について信頼できる情報源から考えられる有害事象や使ってはいけない場合などの安全性に関する科学的な情報を集め、今回のメッセージにも留意して判断してください。

「健康食品」を摂ることにした場合、摂っている時は、いつ、どの製品を、どれだけ摂ったか、また摂った時の体調はどうだったかを記録してください。体調が悪くなったら、まずは摂るのをやめてください。「健康食品」を摂る前と摂った後での変化が、摂り続けてよいか、摂るのをやめるべきかの判断材料になります。

(メッセージ⑩、⑱参照、報告書 25 頁～, 27 頁～参照)

「健康食品」を摂る際のメモの例

年月日	製品名 A (企業名)	製品名 B (企業名)	体調や気になる事項、医薬品の併用 状況
○年○月×日	2粒×1回	摂取せず	体調が良い。医薬品 C を併用
○年○月△日	摂取せず	1粒×3回	体調は変わらない
○年○月□日	2粒×1回	1粒×3回	発疹がでた

Q5 薬局や「健康食品」取扱店で販売されている「健康食品」であれば、安全ですか？

「健康食品」は食品ですので、薬と違って安全性や有効性の評価はされていないものがほとんどです。食品として長年摂られてきた経験が乏しいものもあり、どの程度の量なら問題が起きないかなどわからないことが多いのが現状です。専門店などで売られているからといって安全とは言い切れません。

なお、トクホ（特定保健用食品）は安全性や有効性が評価されていますが、これらもある決まった量と摂り方での限られた範囲の効果と安全性を評価しているのみです。病気を治療する効果はありません。

(メッセージ②参照、報告書 10 頁～参照)

Q6 「健康食品」で病気を治すことができますか？

「健康食品」は、病気の人に向けたものではありません。「健康食品」で病気が治ることはありません。健康な人が摂れば問題のない「健康食品」であっても、病気の人が摂ると良くない事例がたくさんあります。

また、「健康食品」に限らず、どんな食品でも、それを摂るだけで元気に長生きできるものはありません。

特に、病気で医薬品を処方されている場合、「健康食品」を摂ることで、せっかく服用している医薬品の効果が弱くなったり、効きすぎて悪い影響が出たりする可能性があります。

病気治療中の方は、決して自己判断で「健康食品」を摂るようなことをせず、万が一摂ろうとするときは、必ず医師・薬剤師に相談してください。

(メッセージ⑪, ⑫, ⑮参照、報告書 22 頁～参照)

Q7 錠剤やカプセルなどの形をした「健康食品」は、薬のような効果がありますか？

見かけが錠剤やカプセルなど医薬品と似た形をしていても、「健康食品」は医薬品ではありません。また、求められる品質の管理は医薬品と全く違いますので、同じ名前の商品でも同じように作用するという保証はありません。

「健康食品」の中には健康への効果があると表示されている成分の量が表示どおりでなかったり、消化管の中で溶けるように作られていないと思われるものがあつたり、重金属などの不純物が多量に含まれている製品があつたりという事例が見られます。

また、通常の商品からは摂れない量の特定の成分を摂ることも容易ですので、安全性の観点から特に注意が必要です。

(メッセージ⑦, ⑨参照、報告書 14 頁～, 18 頁～参照)

Q8 薬は副作用が出ることがあります。「健康食品」は食品なので、安全と
考えてよいですか？

皆さんが食べている通常の食品も、健康へのリスクがないとは言えません。だた、長年習慣としてきた方法で常識的な量を食べている範囲では健康被害を起こすほどの量の有害な物質を摂ることはほとんどありません。このことが長年にわたる試行錯誤の歴史を経て経験的に分かっているため、通常の食品にリスクを感じることはないのです。

「健康食品」も食品ですので多かれ少なかれリスクはあり、摂りすぎればよくない影響が出ます。また、長年食べられてきた経験が乏しい食品もあり、問題の起きない食べ方や量が十分わかっていないことが多いのが現状です。

実際に「健康食品」を摂っている人の中には「健康食品」によると思われる体調不良を経験している人がいます。

(メッセージ①, ②参照、報告書 10 頁～参照)

Q9 長年食べられてきた経験のある食品由来の「健康食品」ならば安全ですか？

食経験があるといえるのは、その食品が長年食べられてきたのと同じ調理方法、形態で摂られた場合のみです。食品に含まれている特定成分を抽出したり濃縮したりすることによって作られる「健康食品」を摂る場合は、食経験があるとは考えられません。特定成分を抽出したり濃縮したりすると、経験的に安全だとわかっている範囲(量、摂り方)を超えて特定の食品・成分を摂ってしまうことになるので、安全とは言えません。

また、通常の食品も健康へのリスクがないとは言えません。あくまでも長年習慣としてきた方法で常識的な量を食べている範囲では、健康被害を起こすほどの量の有害な物質を摂ることはほとんどないことが経験的にわかっているにすぎません。

さらに、通常の食品であっても、調理方法や加工方法が異なったことによって、健康被害を起こす事例もあります(例:炒って粉末にした白インゲン豆による健康被害)。また、「健康食品」でも東南アジアなどで茹でたり炒めたりして摂られていた野菜を錠剤や粉末に加工したものを摂って死亡を含む健康被害が起きた例もあります。

(メッセージ①, ②, ⑦参照、報告書 10 頁～, 14 頁～参照)

Q10 天然の素材を使ったもの、「ナチュラル」などとうたわれている「健康食品」は、安全ですか？

「天然なので安心」といったうたい文句で販売されている「健康食品」があります。「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。しかし、トリカブト*の食中毒などを見てもわかるように天然の植物毒などもたくさんあり、「天然物」は人工的に作られたものより安全と考えるべきではありません。天然の植物（ハーブ類）を使った「健康食品」による重篤な健康被害も起こっています。

*：トリカブトは山菜として食べられるニリンソウと似ているため、誤って食べて食中毒を起こす事例がよくあり、死亡例もある。

(メッセージ⑤参照、報告書 12 頁～参照)

Q11 「健康食品」は、トクホ（特定保健用食品）、機能性表示食品、栄養機能食品など、色々なものが販売されています。安全性について、違いがあるのですか？

「健康食品」に限らず、通常の食品も健康へのリスクがないとは言えません。あくまでも長年習慣としてきた方法で常識的な量を食べている範囲では、健康被害を起こすほどの量の有害な物質を摂ることはほとんどないことが経験的にわかっているにすぎません。

「健康食品」は、通常の食品と異なる健康への効果を期待させる製品のため、通常は食べない食材や、通常の食事からは摂れない量の特定の成分を含んでいる場合が多く、また、トクホや機能性表示食品等の区別に関わらず、それを多量に長期間、摂ってしまう傾向があります。「健康食品」全般について、摂る前に、本当に必要か今一度考え、悩む場合は、「健康食品」に関する知識のある専門家に相談してください。

Q12 「バランスの良い食事」を実践するため、不足分をサプリメントで補うことを考えています。安全かつ効果的な利用方法を教えてください。

日本人は、通常の食事をしていて欠乏症を起こすビタミンやミネラルはあまりありません。通常の食事をしている人が、微量栄養素の補給をサプリメントに依存する必要性を示すデータは今のところないのです。

むしろ、食事からの摂取で栄養が足りている人がサプリメントを摂ると、過剰症になることが懸念されます。

微量栄養素の摂取不足が懸念される場合も、自己判断での補給には注意が必要です。特に、ミネラルのセレン、鉄、脂溶性ビタミンのビタミンA、ビタミンDには要注意です。

(メッセージ⑧参照、報告書 14 頁～参照)

Q13 ビタミンやミネラルなどの必須栄養素のサプリメントは、利用した方がよいですか？

現在の日本人が通常の食事をしていて欠乏症を起こすビタミンやミネラルはあまりありません。通常の食事をしている人が、微量栄養素の補給をサプリメントに依存する必要性を示すデータは今のところありません。むしろ、食事からの摂取で栄養が足りている人がサプリメントを摂ると過剰症になることが懸念されています。

微量栄養素の摂取不足が懸念される場合も、自己判断での補給には注意が必要です。特に、ミネラルのセレン、鉄、脂溶性ビタミンのビタミンA、ビタミンDには要注意です。

サプリメントからビタミンやミネラルを摂る際は、これらに対する知識を有する専門家（医師、薬剤師、管理栄養士、アドバイザリースタッフなど）のアドバイスを受けて行ってください。

(メッセージ⑧参照、報告書 14 頁～参照)

Q14 「ダイエット食品には危ないものがある」と聞きました。安全で効果のあるものを見つけるにはどうしたらよいですか？

痩身効果をうたった食品（ダイエット食品）は、医薬品と違い、人での安全性が実証されているものはほとんどなく、多くは効果もないと思われま

す。栄養学的には食べて痩せる食品は栄養状態を低下させる有害物と言えます。仮に通常の食品と異なる食欲抑制などの薬理効果があり、実際に体重減少をさせるほどの効果があるとすれば、安全性の問題が懸念されます。

また、痩身や強壯を目的とする「健康食品」には、医薬品成分など違法な成分が含まれているものが多く、重篤な障害が起こったり死に至ったりしています。近年、特にインターネット等から、このような「健康食品」を簡単に買うことができますが、安易に買ったり、摂ったりしないよう十分に注意にしてください。もちろん店頭で販売されるものも、安全性が確認されたものではありません。

（メッセージ⑭参照、報告書 23 頁～参照）

Q15 高齢者は、栄養補給のためにサプリメントを摂ったほうがいいですか？

高齢者の方は、抵抗力や免疫力が低下し、同じ製品を摂っていても、いわゆる「健康な成人」よりも摂った影響を受けやすく、原則としてサプリメントで摂るべきではありません。

サプリメントをはじめ「健康食品」の対象者は、多くの場合が疾病予備群を含めた「健康な成人」です。そのため、試験などで安全性が確認されていたとしても、それは健康な成人で確認されたものであり、高齢者の方が摂った時の影響はほとんど調べられていません。

特に、病気治療中の方は、「健康食品」を摂ることで、せっかく服用している医薬品の効果が弱くなったり、効きすぎて悪い影響が出たりする可能性があります。

本当に今の食事で栄養素が不足しているのか、まずは、かかりつけの医者や管理栄養士に相談してください。

（メッセージ⑩参照、報告書 21 頁～参照）

Q16 子どもにサプリメントを摂らせたいのですが、子ども用のサプリメントを教えてください。

子どもは、消化・吸収・代謝・排出機能も未熟であるため、同じ製品を摂っていても、いわゆる「健康な成人」よりも摂った影響を受けやすく、原則として、子どもにはサプリメントを摂らせるべきではありません。

サプリメントをはじめ「健康食品」の対象者は、多くの場合が疾病予備群を含めた「健康な成人」です。そのため、試験などで安全性が確認されていたとしても、それは健康な成人で確認されたものであり、子どもが摂った時の影響はほとんど調べられていません。

ある食材が食べられなくても、栄養素としては他の食材で補うこともできるので、まずは、かかりつけの医者や管理栄養士に相談してください。

(メッセージ⑩参照、報告書 21 頁～参照)

Q17 妊娠中のサプリメントの摂取について、気をつけることは何ですか？

妊娠中は、普通の食事から栄養を摂るように心がけ、自己判断でサプリメント等の「健康食品」を摂ることはやめてください。

サプリメントが妊婦や胎児に及ぼす影響について調べたものはほとんどありません。

特に、妊娠初期にビタミン A を摂りすぎると、胎児に奇形を起こす可能性が高くなるといわれており、妊娠 3 ヶ月以内または妊娠を希望する女性は、妊婦の推奨量である +240 µg/日（付加量）を超えないよう注意喚起されています。

なお、妊娠中の葉酸摂取については、胎児の神経管閉鎖障害発症リスクを減らすと言われていますが、摂取に適切な時期や量、形態がありますので、かかりつけの医師に相談してください。葉酸を摂ろうとしてマルチビタミンを摂った結果、過剰摂取に注意すべきビタミン A など葉酸以外の意図しない成分を摂ってしまう可能性もあるので注意が必要です。

(メッセージ⑩参照、報告書 21 頁～参照)

食品安全委員会サイトより「お母さんになるあなたへ」

<https://www.fsc.go.jp/sonota/maternity/maternity.pdf>

Q18 「健康食品」は健康に良いと言って販売されています。これまで健康被害が報告されたことはありますか？

「健康食品」として販売されているものは、食品ですから、ほとんどのものは健康に対する効果や安全性は評価されていないので、安全性が担保されているわけではありません。また、医薬品のような品質の管理はされていないので、中には有害な成分を含んでいて健康被害を起こす例も見られます。

実際に、ビタミンやミネラルなど微量栄養素を過剰に摂取したために起こった健康被害や、痩身目的などの「健康食品」での死亡事例が報告されています。

(メッセージ⑨参照、報告書 18 頁～参照)

Q19 知人から自分が摂っている「健康食品」を薦められました。同じように摂ってもいいですか？

ある人にとって良い「健康食品」が、あなたにとっても良いとは限りません。人によって体質や健康状態が違うので、何のために、どれだけの量と期間で摂るかによって、安全性や有効性は変わります。

口コミや体験談などを鵜呑みにせず、自分自身でその製品について調べ、摂ってはいけない場合（既往歴、医薬品との併用、アレルギー体質など）、想定される健康被害や医薬品との相互作用などについてきちんと把握し、自分の条件をよく考えた上で摂るかどうか考えてください。

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の「『健康食品』の安全性・有効性情報」では、健康被害にあわないよう、「健康食品」の基礎的な知識や安全性情報、有効性情報などを掲載しています。

また、食品安全委員会や厚生労働省のインターネットサイトでは、「健康食品」の危害情報を提供しています。

(メッセージ⑩参照、報告書 25 頁～参照)

Q20 「健康食品」についての情報が正しいかどうか、どのようにして見極めればよいですか？

「健康食品」の安全性や品質、有効性などは、いずれも信頼できるデータが少なくわからないことがほとんどという状態で売られているものも少なくありません。

気になった「健康食品」について健康への効果を期待させるような情報が提供されていた場合、次のような点をチェックしてみてください。

- 「効いた」という体験談ではないか。（体験談は有効性を示す根拠にはなりません。）
- 「効いた」というデータは、人の試験ではなく動物や細胞の試験によるデータではないか。（動物実験の結果はそのまま人に当てはめられません。人で追試した場合、しばしば動物実験で期待されていた効果とは違う結果が見られます。）
- データは、学会発表ではなく、論文報告されたものか。（学会発表だけでは信頼性が低く、科学的評価の対象になりません。）
- 人での試験データは、その「健康食品」を摂ったグループと摂っていないグループで客観的に効果が比較されているか。試験に参加している人数は十分か。（少人数では、実際には効果がなくても、たまたま効果があるかのような結果が見られる場合があります。）
- 上記のような人での試験が、1つだけではなく複数行われて、同じような結果が出ているか。

（メッセージ⑩参照、報告書 25 頁～参照）

Q21 「健康食品」について、誰に相談すればよいですか？

「健康食品」の摂取を検討するときは、まずはこれらに対する知識を有する専門家に相談してください。具体的には、かかりつけ医や薬剤師、管理栄養士、アドバイザースタッフ（民間団体により養成され、「健康食品」の持つ成分の機能、その必要性、使用目的、活用方法等について理解し、正しく情報を提供できる身近な助言者）、またはお近くの保健所に相談してください。

（メッセージ⑧、⑨参照、報告書 14 頁～、28 頁～参照）