

第1回企画等専門調査会(平成23年11月21日)資料
 「<平成23年度>食品安全委員会が自ら行う食品健康影響評価の案件候補について(案)」抜粋

評価課題／危害要因	危害要因に関する概要等	国内外における評価状況、管理状況等
<p>ビタミンC</p>	<p>・独立行政法人 国立健康・栄養研究所 http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail45lite.html コラーゲン合成を介した正常な毛細血管の維持や抗酸化作用に必要な水溶性ビタミンの1つ。 一般に「コラーゲンの合成を促進する」、「抗酸化作用がある」、「鉄や銅の吸収を助ける」、「メラニン色素の生成を抑制する」、「免疫力を高める」などといわれている。 ヒトでの有効性については、ビタミンC欠乏の予防と治療に対して有効性が示されている。 安全性については、適切に摂取する場合はおそらく安全であるが、過剰摂取により下痢などの悪影響を起こす可能性がある。</p>	<p>〈国内〉 ・食品安全委員会による評価状況:なし。自ら評価候補として検討(サプリメント全般(H20(2008))、ビタミン類の過剰摂取(H16(2004)、H17(2005)、H22(2010))。 ・厚生労働省:「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(2005)年2月28日付け食安発第0228001号厚生労働省医薬食品局食品安全部長通知。以下「指針」という。)において、科学的根拠に基づく1日摂取目安量を設定すること、「いわゆる健康食品」の成分が経口摂取の医薬品としても用いられるものについては、医薬品として用いられる量を超えないようにすること等を指導している。 ・(独)国立健康・栄養研究所:ホームページに「健康食品」の安全性・有効性データベースを開設し、個々の健康食品素材の安全性・有効性などの情報を提供している。 ・厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2010年) http://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/05/dl/s0529-4x.pdf 3. 耐容上限量 ビタミンCの摂取量と吸収や体外排泄を検討した研究から総合的に考えると、ビタミンCは野菜や果物から摂取することを基本とし、いわゆるサプリメント類から1g/日以上を摂取することは推奨できない。しかしながら、耐容上限量を策定するためのデータは十分ではないので、策定しなかった。 ビタミンCの食事摂取基準のうち、推奨量 1～2(歳)40mg/日、6～7(歳)55mg/日、10～11(歳)80mg/日、12～(歳)100mg/日 〈海外〉 ・欧州連合(EU):食品科学委員会(SCF)ビタミン、ミネラルについて上限値(UL)に関し意見書を公表(2002)。 ・UK:2003年専門委員会による報告書「Safe Upper Levels for Vitamins and Minerals」公表(2003)。 ・米国ダイエタリーサプリメント局(2011年9月) ビタミンCの安全な上限値は以下のとおり。 12ヶ月まで 子供(1-3歳)400 mg、子供(4~8歳)650mg、子供(9~13歳)1,200ミリグラム、10代の若者(14-18歳)1,800ミリグラム 大人2,000 mg http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-QuickFacts</p>