

いわゆる「健康食品」に関する説明会
～消費者の皆様を対象に～
議 事 録

1. 日時 平成28年1月28日（木） 14:00～17:00

2. 場所 食品安全委員会事務局会議室

3. 議事

(1) 開会挨拶 食品安全委員会委員長 佐藤 洋

(2) いわゆる「健康食品」に関するメッセージで伝えたいこと

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 脇 昌子

(3) いわゆる「健康食品」に関するメッセージについて

食品安全委員会事務局 評価情報分析官 池田三恵

(4) 質疑応答

(5) 閉会

4. 配布資料

- ・議事次第
- ・配布資料一覧
- ・資料1 いわゆる「健康食品」に関するメッセージのエッセンス
- ・資料2 「健康食品」について ～安全な選択をするために～
- ・「健康食品」に関する報告書
- ・アンケート
- ・内閣府食品安全委員会からのお知らせ

5. 議事内容

○司会 お待たせしました。それでは、ただいまから「いわゆる『健康食品』に関する説明会～消費者の皆様を対象に～」を開催させていただきます。

配布資料はお配りしている一覧のとおりですので、不足等がございましたら、近くにいる係の者にお申し出ください。

本日の説明会のコーディネーターは内閣府食品安全委員会事務局長の姫田です。よろしくをお願いします。

○姫田事務局長 こんにちは。皆さん、お忙しい中をお集まりいただきまして、ありがと

うございます。私ども食品安全委員会に設けられました、いわゆる「健康食品」に関する検討ワーキンググループにおいて、昨年の12月に、いわゆる「健康食品」に関する報告書とメッセージが取りまとめられました。

本日は、そのワーキンググループの座長でいらっしゃいます脇先生に来ていただいております。まず初めに脇先生からメッセージで伝えたいことを自らのお声で皆さん方にお話ししていただき、具体的な中身、19のメッセージということで、17条の憲法よりも2つ多い19のメッセージでございますが、これについて評価情報分析官の池田からお話しさせていただきたいと思っております。

その後、しっかりと時間をとっておりますので、ぜひ質疑応答を十分に行いたいと思っております。皆さんからの御意見あるいは御質問について、座長もいらっしゃいますので、ぜひ活発な意見交換をしたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

それでは、実際の議事に入ります前に私どもの委員長の佐藤から御挨拶をさせていただきます。よろしく願いいたします。

○佐藤委員長 皆さん、こんにちは。食品安全委員会委員長の佐藤でございます。

今回、いわゆる「健康食品」に関する説明会にこのように多数の方に御参加いただきましたことに感謝を申し上げたいと思っております。

本日の説明会のテーマは、「健康食品」についてということでございますけれども、皆様方はどんな印象をお持ちでしょうか。恐らくさまざまな印象やお考えを持っている方々がたくさんいらっしゃるのだと考えております。私どもは普段あまり安全性を意識せずに食品を食べています。これは長い歴史の中で人類が試行錯誤をしながら食べられるもの、食品を選択し、また、食べ方を工夫して経験的に安全な処理方法であるとか、調理方法、あるいは安全な量を伝えてきたからだと考えております。

例えば身近なところでは、じゃがいもはソラニンを含むことがあるわけですが、そういった部分は除去して食べるというのが私どもの知恵になっているわけです。このように脈々と受け継がれた知恵や食べ方を生かして、さまざまな食べ物をおいしくいただく。これこそが健康に生きる秘訣の第一歩ではないかと私は考えております。

今回、私どもがこの検討を始めるに当たって調べたところ、健康で長生きをしたいという理由を初めとして、さまざまな目的で多くの方がいわゆる「健康食品」を摂られているということがわかりました。食品安全委員会では、食の安全ダイヤルという国民の皆様からの相談窓口を設けておりますが、そこにもいわゆる「健康食品」に関する相談がしばしば寄せられております。その中で「健康食品」が原因と思われる健康被害も数多く報告されております。

このような状況を踏まえて、今般、食品安全委員会では、「健康食品」全般についてのリスクや懸念される事項、留意すべき点等について見解をとりまとめ、広く情報発信を行うことといたしました。これを受けて昨年、いわゆる「健康食品」に関する検討ワーキング

グループが立ち上げられ、本日お越しいただいております脇先生を座長にして熱心な議論が行われました。科学的な根拠に基づきながらも、いかにして「健康食品」のリスクについて、国民の皆様方にわかりやすくお伝えするか、メンバー全員で検討に検討を重ねました。そして、取りまとめられたのがお手元の報告書であり、また、消費者に対するメッセージです。詳しい内容については先ほど姫田からも御案内があったように、脇座長と食品安全委員会事務局の池田評価情報分析官のお話を聞いていただきたいと思っております。

先ほども話にありましたように質疑応答に十分な時間をとっておりますので、説明内容に対することはもちろん、普段から不安あるいは疑問に感じていらっしゃることも積極的に御質問願えればと思っております。

本日の説明会が皆様一人一人にいわゆる「健康食品」、ひいては健康な食生活について改めて思いを馳せていただくよい機会になることを期待して私の挨拶とさせていただきます。どうもありがとうございます。

○姫田事務局長 どうもありがとうございました。

それでは、早速でございますが、脇座長からいわゆる「健康食品」に関するメッセージで伝えたいこととお話ししていただきたいと思っております。脇座長は静岡市立静岡病院副院長であらせられるとともに、京都大学医学部臨床教授をされていらっしゃいます。どうぞよろしく申し上げます。

いわゆる「健康食品」に関するメッセージで伝えたいこと

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

脇 昌子

○脇座長 皆様、こんにちは。いわゆる「健康食品」の安全性についての検討を行いましたワーキンググループで座長を務めさせていただきました脇と申します。よろしくお願いいたします。

皆さんは日々テレビや雑誌で、またお店に入られたり、電車や地下鉄に乗られますと、たくさんの広告で、いわゆる若さと健康をうたう、あなたの健康のための何々というようなたくさんのキャッチコピーを本当に嫌というほど目にされているのではないかと思います。たまたまお店に行ったり、インターネットを開いたときに、まるで医薬品のようにかなり有効性があるようなうたい文句でカプセル製剤ですとか、錠剤の形をしたサプリメントなども目にされることがあって、健康によい成分を添加している食品ですとか飲料など、このようなものがたくさん売られているということを目にして御存じなのではないかと思います。

実際に購入されたことのある方もたくさんいらっしゃいますでしょうし、また、御家族や御友人で使われているというような方もいらっしゃると思いますし、意図せず配られた飲料が実は特定保健用食品の飲料だったというようなことが私自身もございます。それくらい広く使われているのではないかと思います。

実際に、佐藤委員長がお話になりましたように、今や国民のおよそ半数の方々がこのような「健康食品」を利用されているということが調査でわかったということもありました。この「健康食品」の市場が年々増大しているということでもあります。これは皆様、私どもも含めて、人々が健康で長生きしたいという古来からの当然願望のあらわれと言えるかもしれませぬ。

しかし、この「健康食品」そのものがその願望に十分応えてくれるものであれば問題はないわけですが、残念ながら現代でもこれを摂れば元気で長生きできますよというようなものは、薬も食品もないというのは周知の事実でございましょうし、それどころか逆にいいものであろうという願いを込めて、せっかく調べて費用もかけて摂ったその「健康食品」で反対に健康を害してしまうというような方も実際にいらっしゃるということでございます。

このような被害情報に関しましては、よくない情報ということは、得てして皆さんの目に触れにくい、お耳に入りにくいというのが現状であります。消費者の方々は「健康食品」についての良い情報はかなり自動的に入ってくるという状況であるのに、リスクについての情報は十分に得られていない。健康になれるのではないか、より元気になれるのではないかという効果のほうの期待だけを大きくしやすい現状にいらっしゃると思えます。

食品安全委員会では、このような状況を憂いまして、今回、医師、薬剤師、栄養や代謝、毒性、薬理などを専門とする幅広い分野の専門家からなりますワーキンググループを設立し、昨年6月から「健康食品」の安全性について検討をまいりました。具体的な検討内容を簡潔にお話しいたしますと、皆様のお手元に配ったパワーポイントですが、冊子の後ろ側にもございます。

まず、なぜ「健康食品」から健康被害が起こるのか、その要素を網羅的に各専門委員から挙げていただきました。その次に、その要因ごとに健康被害事例などを含めた文献的な科学的事実の調査をいたしまして、皆様に知っていただきたいことを要点として取りまとめました。そうして作成いたしました報告書の中から一部抜粋いたしまして、より皆様にわかりやすいメッセージとして19項目のメッセージをまとめました。これらは「健康食品」で健康被害が出ることをぜひなくしたいという本委員会の願いを込めております。このメッセージにつきましては、この後、詳しい説明がありますし、また、ご自宅にお戻りになりまして、ぜひお手元の冊子をゆっくり読んでいただきたいと思っております。特にお伝えしたいことのエッセンスとして挙げたものがございます。1つずつ読み上げさせていただきます。

まず、1つ目です。食品であっても安全とは限らないということでもあります。どんな食品にも健康被害のリスクがございます。身近な「健康食品」にも健康被害が報告されているものがございます。言葉のイメージから天然、ナチュラル、自然というような言葉は安全度が高いようにお感じになるかもしれませんが、科学的に安全と限ったわけではないということです。さらに過去に健康によいとされていた成分とか食品もその後の長期間にわたる研究などで別の健康の問題が起こることがわかることも少なくないということがございます。

次に2つ目ですが、「健康食品」には、多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。「健康食品」は決まった量以上たくさん摂れば摂るほどいいというものではないということです。特に最近多くなっております錠剤、カプセル、粉末、顆粒等の薬剤に似たような形態のいわゆるサプリメントと言われるものは非常に医薬品に似ておりますので、効果が高そうだという感覚を持たれるかもしれませんが、通常の商品よりはる成分を容易に簡単にたくさん摂ってしまいやすいということで、逆にしっかり注意が必要ということが言えます。

3つ目でございますが、ビタミンとかミネラルをサプリメントで摂るということは過剰のリスクがございます。現在の日本では通常の食事、そう偏っていない、一般的に平均的なということですが、そういう食事をしていまして特にビタミン、ミネラルが不足してサプリメントで補わなくてはならないという必要性を示すデータは今のところはございません。特にセレンですとか鉄、脂溶性のビタミンA、Dなどは過剰に摂取することの問題性がございますので、要注意ということになります。

次に4つ目でございますが、「健康食品」は医薬品ではございません。ですから、品質の

管理も製造者任せというのが現状でございます。同じ瓶の中の製品でも品質が均一でなかったり、表示どおりの成分が入っていなかったり、重金属がたくさん含まれていたり、効果があると言われている成分が溶けずに体に吸収されないまま排泄されてしまうというような、いろいろな問題のある製品もたくさんございます。

また、医薬品と違いますので、病気を直すものではありません。ですから、薬剤は処方された薬は化学物質で副作用もあって危ないから「健康食品」のほうが安全かなど、自分で判断されて、医師に相談せずに医薬品の服用をやめて「健康食品」に取り変えてしまうということがあってはいけないと考えております。

最後に、5つ目でございますが、ある「健康食品」がどなたかにとってよいということであっても果たしてあなたにとってよいのでしょうか、よいとは限らないということを知っていただきたいということです。皆様にはお友達や御家族から勧められたからというような理由で「健康食品」を摂ろうかなと思っていらっしゃる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、摂取する方の状況ですとか、摂取量、摂取期間等によって安全性や効果も変わります。これを飲んで病気が治った、痩せたといったような口コミですとか体験談、また、動物実験での効果というものは、宣伝、広告によく使われている傾向がございますが、このような情報だけを鵜呑みにせずに、信頼できる情報をもとに現在の自分にとって本当に安全なのか、役に立つのかを考えていただきたいと思っております。

最後になりますが、そもそも「健康食品」は多くの人で何年にも及ぶ長期間の科学的研究が少ない状況です。そのために安全性や有効性が確立していると言えるものは乏しいということです。医師などが処方いたします医薬品と違まして、「健康食品」を利用するかどうかは皆様御自身の判断しだいということになります。ですので、その「健康食品」を摂るかどうかが御判断になさるときに、また既に「健康食品」を摂っておられる皆様におかれましても、ぜひこのメッセージを読んでいただきまして、「健康食品」についての科学的な考え方の基本を持っていた上で、御自分にとって「健康食品」が適当かどうかを判断していただきたいと思っております。

簡略ではございますが、皆様に私からお伝えしたいことは以上になります。どうもありがとうございました。

○姫田事務局長 どうもありがとうございました。

それでは、これから約1時間になりますが、食品安全委員会事務局の評価情報分析官の池田より、いわゆる「健康食品」に関するメッセージについて、少し丁寧に解説をさせていただきます。その後、一旦休憩を挟みまして、17時まで質疑応答をしていただければと思っております。

では、よろしく申し上げます。

いわゆる「健康食品」に関するメッセージについて

食品安全委員会事務局 評価情報分析官

池田 三恵

○池田評価情報分析官 皆さん、こんにちは。今日は本当にお忙しいところをわざわざお集まりいただきまして、ありがとうございます。ここにお集まりいただいた方は多かれ少なかれ「健康食品」に御興味があって、お集まりいただいたのだと思います。実際に摂っておられる方とか、あるいはいろいろ広告を見て利用しようかなと思われているような方もいらっしゃるのではないかと思います。

先ほど来、協座長等からもお話がありましたように、実際に健康に良いと思って摂っているもの、あるいは摂ろうとしているものが本当に役に立っているのかとか、あるいは安全なのか。食品安全委員会なので安全の方が気になるところではあるのですが、そもそも安全なのかということでお考えいただく機会になればいいなと思っております。

これはそもそもリスクアナリシスの御説明の図になっていまして、メッセージと直接は関係ないのですが、今、日本の食品安全を確保する仕組みはこうなっていますという説明のスライドです。このリスクアナリシスという考え方に基づいて安全性を確保しているということなのですが、これは3つのものからなっていて、リスク評価とリスク管理とリスクコミュニケーションというものからなっているということです。

リスク評価というのが食品安全委員会の主に担当している部分ですが、食品中のいろいろな健康への危害要因、危害要因というのはハザードと書いてあるものですが、それについて安全性の科学的なデータに基づいて評価を行うことをやっているところです。食品安全委員会のリスク評価の結果に基づいて、いろいろな食品の規制とか基準だとか、取り締まりというリスク管理が行われているというような関係になっています。

こういうリスク評価は通常、ここに書いてありますリスク管理をやっている機関、厚生労働省とか農林水産省とかからの依頼に基づいて行われているのですが、今回の「健康食品」については依頼されて行ったものではなくて、自ら必要だと考えて評価を行う「自ら評価」として行われたということです。

これも前提として知っていただくという図なのですが、食品には先ほども、完全に安全なものはないという話はあったと思いますが、食品そのものは安全な食品とか、安全でない食品があるものではないということです。ですから、食品の安全性を考えるときには、量の概念が欠かせないということで、安全かどうかというのは量次第ということです。

食品にはいろいろな危害要因がありまして、ここに挙げているのは化学物質系の危害要因、ハザードなのですが、これは概念的な図ということでお考えいただければと思うのですが、摂り込んでいる量の概念を示しています。一般の方に食品安全委員会などでアンケートをとっても、食品の安全について気になるものとして、よく挙がってくるのは

農薬だとか食品添加物だとかいうのがあのですけれども、実は量的に言うと農薬とか食品添加物を摂り込んでいる量は少なく、食品添加物の中でも香料の摂取量は非常に少ない。たくさん入れても匂いがきつ過ぎておいしくない、あまりたくさん入れるものではないということです。

その次に、意図しないで食品の中に入ってくる汚染物質というのがあって、大体概念的には食品添加物とか農薬よりは多いということ。医薬品などになると生体に効果がある量を摂らないといけないので、ある程度の量を摂らないといけないということですから、暴露量は多くなるということです。

本日のテーマの「健康食品」ですけれども、ここにサプリメントと書いてあるのは錠剤カプセル型のものを指しています。こういうものと、体でどういうふうに働くかということをおまわり知らなくても、何となくたくさん摂ったほうがよいような気がして摂ってしまったりということがあるので、多く摂りがちです。実は量的に考えるとリスクにつながりやすいのが「健康食品」であるということをお概念的に示したものです。

同じ化学物質と言っても食品添加物という、ちょっと入っているだけでも害があるのではないかと、お気にされる方もいらっしゃるようですが、逆にサプリメントや「健康食品」といわれると、健康にいいから摂ったほうがよいのではないかと、おような気がしてしまったりすることもあるのではないかとお思います。ただ、おような思い込みとか、間違った直感のおようなものをできるだけなくして、おけるように、お科学的に考えて正しく判断をして、おきましょう、おというのが本日のテーマで、おございます。

このスライドで書いておものは、食品安全委員会の食の安全ダイヤルで消費者の方々からの御相談を受けて、おそこで寄せられた「健康食品」関係の御相談をお紹介しているおものです。

この1つ目の事例は、たくさん摂って、おまって過剰症が心配だ、おような御相談です。これは妊婦さんがビタミンAを強化した食品を知らずに摂っていて、後で気づいて、お摂り過ぎではないかと心配になって、おかけてきたとか、葉酸を妊娠初期に摂ったほうがよい、おことが厚労省等から推奨されていますので、それでマルチビタミンを摂ってしまった、おことなのですが、その後でビタミンAを摂り過ぎては、おいけない、おことを聞いて、大丈夫でしょうか、おお問い合わせがあった、おような事例がたくさんあります。妊婦さんの事例だと、おほかに大豆イソフラボンや葉酸を摂り過ぎて、おしまったのでは、おような御相談も、おあります。量に関しては適切な摂取量がわからないので、どのくらい摂るとよいのでしょうか、お上限はどのくらいでしょうか、おお問い合わせなども、おあります。

2つ目、自己判断で目安量の2倍摂ったが効果がない、おものは、効果を、お得よう、おと思ってたくさん摂って、おまっている、お典型的な例だ、おお思います。

3つ目、これも摂取量のお関係なの、おすけれども、どのくらい飲んでも大丈夫か、おことを、お聞いたら、メーカーさんのほうで医薬品で、おないから、お幾ら飲んでも大丈夫、お言われた、おこと、おで、医薬品に限らず食品も、おリスクは量のお問題、おのは、お先ほど、お話を、おして

おりますけれども、この例を見るとメーカーさんのほうも自社製品の安全性について、必ずしもよく理解していらっしゃらないのかもしれないということです。

4つ目の事例は、これも原材料は何ですかということで問い合わせをしたら回答がなかったというもので、製造者さん側の問題です。

その次の事例ですけれども、処方薬とサプリメントの飲み合わせで問題はないかということですが、これも問題が起きる場合があるので、医師等に相談をすべき事例かと思いません。

処方薬に代えて、「健康食品」を摂りたいということなのですが、処方薬より食品のほうが副作用がなくて安全だと考えて食品に変えたいというような中身の御相談なのですが、これは「健康食品」も医薬品と同じようなものだ。と混同してしまっている例かと思えます。

がんに効くサプリメントを教えてほしいというものも、医薬品とは全然違うものという話が先ほど脇座長からございましたけれども、そこを間違っって認識していらっしゃる事例ということです。

4つ目ですが、処方薬を自己判断で中断して、サプリメントを摂っていた際にあらわれた症状ということで、自己判断で処方された医薬品をやめてサプリメントを摂っていたら具合が悪くなったということで、サプリメントのせいではないかというような御相談でした。

今、御紹介した8つくらいの事例で見ていただいても、「健康食品」が食品だから安全だと思込んでいらっしゃったり、医薬品と混同していらっしゃったりなど、効果や安全性、適切な摂取量について情報がちゃんとやり取りをされていないというようなこと、製造業者のほうでも問題がどうもありそうだとということがわかるかと思えます。

今の相談事例からも幾つか問題点が見えてくるわけでございますけれども、「健康食品」はたくさん利用している方がいらっしゃる一方で、先ほどもありましたように健康被害もいろいろあるということで、それにもかかわらず安全性の情報は十分発信されていないのではないかということが背景にあって、ワーキンググループが設置されたというのがございます。

趣旨は先ほどもお話がありましたので繰り返しになりますが、「健康食品」全般についてのリスクや懸念される事項、留意すべき点について、見解を取りまとめるということで行われました。検討の方法については先ほど御説明があったので、改めてはいたしません、科学的事実に基づいて取りまとめたということです。

それをさらに知っていただくというのが必要なので、消費者の方々向けにわかりやすいメッセージをまとめたということです。

ワーキンググループの検討は4回行われました。内容はここに書いたとおりですが、ワーキンググループでは初めに、「健康食品」が実は定義がないものだということで、人によって「健康食品」といってもいろいろな捉え方があるということ、どこまでを指すのかと

いう議論があり、このワーキンググループではどういう範囲を検討するかという議論をしました。

食品は原則として口から摂るものですが、その口から摂るものとしては、食品ではないものとして医薬品とか医薬部外品があります。そのため、その範囲の話をする前にそこだけちょっと確認しておきたいと思います。

ここに医薬品などということで、医療用一般医薬品と医薬部外品が書いてありますけれども、それ以外の口から入るものは基本的には食品という法令上の取り扱いになっています。医薬品ですと個別に承認が必要だということになりますけれども、食品の中にはざっと分けまして、ここに書いてありますように、特定保健用食品、トクホと言って知られているものですが、これは定義がちゃんと法令上はあります。保健機能食品と言われるものは、そのほかにも栄養機能食品とか機能性表示食品というものがあります。これは割と最近できた制度で御存じの方もいらっしゃるかと思います。

それ以外の部分は全て一般の食品と同じなので、いわゆる「健康食品」と言って売られているものの比較的多くの部分はこの灰色の部分ということです。また、トクホと呼ばれている特定保健用食品は有効性、安全性について一応、公的に審査がされているものです。ただ、保健機能食品ということで黄色で示しているものも「健康食品」と一般には認識されていることが多いのだということで議論がありました。

この特別用途食品ですが、これは病者用とか妊婦用ということで、特別な用途に適することを表示するというので、これも許可制なのですが、これは例えば、腎疾患の方が低タンパクのものを摂らないといけないということで低タンパク食品があったり、飲み込みにくい嚥下困難な方がとろみをつけたものを飲み込みやすくしてあるような食品で、これは基本的には医師に指示された場合に限り用いるということになっていて、医師の指示で使うことになっているので、今回は特に対象にしておりません。

おさらいですが、「健康食品」として認識されることが多いものにはどういうものがあるかですが、先ほども申し上げました、一応、法令上、規定をされている保健機能食品、トクホとこういうマークをつけて売られているものですが、これは効果とか安全性について審査がされているものです。

栄養機能食品ということですが、中身はビタミンやミネラルなどを添加したものとかですが、そういうものをある量の範囲で含むものということで、栄養成分の機能表示ができるというものです。これは届け出ですので審査はされていません。

機能性表示食品ということで、これは昨年4月から施行された制度です。国の審査が特にされずに企業の責任において機能性、何らかの効果がありますよということを表示できるという食品ですが、あらかじめ有効性、安全性の根拠をつけて届け出しておく必要があるというものです。根拠のデータを皆さんが見られるように公開するという制度になっておりまして、消費者の方の情報を読む力が求められるという制度になっております。

その他、2つ目が、国が機能性などの表示を実際は認めていない製品ですが、若

さと健康を願うあなたにとか、生き生きとした毎日をサポートする何とかという形で売られているようなもの。健康によさそうなイメージで売っているものは2番目のものです。

3つ目が「健康食品」と言って売っているけれども、実際に医薬品成分が入っていたりする無許可医薬品に当たるようなものということで、ワーキンググループでは先ほどの保健機能食品も含めますけれども、どちらかという主には2つ目のものとか3つ目のものを問題が大きいものとして重点を置いて検討をしてきたということです。

先ほど実際、「健康食品」を使っている方が結構いらっしゃるという話がありましたが、ワーキンググループのほうで検討を行ったときに実際に幾つかの調査の結果を見たときに、摂取しているという方がこれくらいいらっしゃいましたという数字です。時々使用しているとか、たまに使っているという方も入れると、先ほどからお話がありましたように大体半数くらいの方が使っているのではないかなという状況だということです。

目的のほうですけれども、例えば健康を維持したいとか、病気の予防、治療や栄養補給をしたいとか、美容、ダイエット、老化予防などのいろいろな目的でお使いになっているようだという事です。

リスクのほうですけれども、健康のためということでもわざわざお金もかけて摂っているわけですが、実際に体調を崩したというような方が4%くらいいらっしゃるようだという事です。なかなかその報告制度も整っていないので全体像が十分把握しにくいのですが、健康食品で体調を崩したと申し出があった方で4%くらいということです。中身としてはアレルギー症状や消化器症状、消化器症状というのはお腹が痛いとか下痢をしたとか、そういうようなものが入ると思いますけれども、その他に頭痛、めまい、肝障害なども見られるというような結果でした。

先ほどそのワーキンググループで検討した「健康食品」の範囲について、ざっと御説明しましたけれども、ここに記載しましたように報告書の中では、括弧付きの「健康食品」と言うとき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ということで定義をして検討を行いました。

具体的にはトクホも含めまして、幅広く検討をしました。目的もダイエット用なども含めて、安全性の観点から検討をしました。特にただ成分が濃縮されていたり、形態的に過剰摂取をしやすいカプセル、錠剤、粉末、顆粒上のもの、ここではサプリメントということで書いておりますけれども、これを中心に検討をしたということです。原則としては、有効性については議論しておりません。ただ、安全性との関連で有効性の話が出てくるところはございます。

「健康食品」というのは何らかの効果を期待して摂るものだと思いますけれども、こういう体への作用はよいか悪いかで単純に区分はできるものではないという話がワーキンググループでは出ておりました。これは医薬品の場合でも同じでございまして、ある状態の人には体によい作用になるということがあっても、その作用が反面で不利益になる場合があるということで、一般的には効果があれば、安全性の面でも生理作用があるということ

で注意が必要だという話がたびたび出ておりました、「健康食品」においても効果と悪影響は表裏一体だという話がありました。つまり本当に効くというか、作用があるというのであれば、健康に悪い影響もあり得ると考えたほうが良いということだと思います。このことも議論がありましたので、その報告書の中には書かれております。

ただ、「健康食品」の医薬品の違うところはここに書いたようなことで、健康に資するという成分の量や品質について法的な規制がなくて、製造される方の自主性に任されているものということ。摂るかどうかというのを基本的には消費者自身が選ばれるものということ。摂り方も自分で選択することになる。

3つ目が、何か有害なことが起こっているか、効いているのかということも自己判断をしないといけないというところが違う点だということ、ワーキンググループでは、こういう特性を踏まえて、どうやって安全性を確保していくかということが議論をされました。

その結果として、医薬品と違う「健康食品」の特性というのも踏まえて、個々の消費者が「健康食品」を摂るかどうかという判断をするときに、できるだけ健康被害を避けられるようにということで、何を知っておくべきかということを取りまとめようということで、その19項目のメッセージがまとめられたということです。

メッセージのほうにまいります。メッセージの中で、まずは用語の定義というところがございます。用語の定義が次のようにされております。食品の安全というのは、その食品を摂ることで栄養成分や体の機能を調節する成分を過剰に摂ってしまったり、意図せずにそれ以外の含有成分を摂ってしまって、よくない影響を受けて体調を崩したり、病気になったりすることはないということを安全と言いますよということです。

「わかっている」と、この中で言うのは、科学的な方法で検討して明確になっていること。「わかっていない」というのは、科学的な方法では明確になっていないということです。

先ほど言った科学的な方法で検討して明確になっているというのがどういうことかということですが、例えば、有効性を例にとりますと、それなりに多数の妥当な人数の人を対象として適切な方法で行われた試験、1つだけではなくて複数の研究機関で客観的な評価がされているものを指している。1つだけの試験だと、見える結果がたまたま出ることがあるということで、幾つかの試験なり研究で評価をされていることが必要ということ、です。

逆に科学的に確かとは言えないものというのは、効果がありましたという体験談とか一研究者の学会発表のようなもの。こういったものは当てにならないということです。

その体験談について言うと、FDAというアメリカの食品医薬品局という公的な機関がありまして、食品や医薬品の安全を確保するための機関ですが、そこでも消費者向けの情報としまして、個人の体験談について、科学的根拠がないことを白状しているもの、だと言っております。

それでは、メッセージに入りたいと思います。具体的に内容を御説明していきますけれども、ここから3枚のスライドに書かれているメッセージは、食品としての安全性につい

でのメッセージということです。

①が、食品でも安全とは限りませんというメッセージです。当然だと思われる方もいらっしゃると思いますが、最初に食品の安全ダイヤルという相談の事例で御紹介しましたように、食品という医薬品と違って毒ではないとか、安全であるとか、幾ら食べても大丈夫だと思ってしまう方もいらっしゃるようですので、そもそも食品が安全というわけではないのだよという意味で改めてメッセージになっているということです。

食品は医薬品と違いまして、未知の物質の固まりという見方もできまして、含まれている成分が全部安全か、どういう方法で食べても安全か、幾ら食べても安全なのかということとを全部、科学的に確認してから流通しているものではないということです。ただ、古来から食べてきた経験から長年習慣としてきた、経験のない食べ方ではなくて、習慣としてきたような食べ方で常識的な量を食べていれば、問題は起こらないということが何となくわかっているということで、普通の食品が危ないとはあまり感じないというだけかと思えます。

身近な食品の例ということで、先ほども佐藤委員長からもありましたけれども、よく知られているのはじゃがいものソラニンです。また、きゅうりに含まれているククルビタシンなどもありまして、こういうものを多量に摂られると健康被害があり得るということです。ソラニンだと頻脈が起こったりとか、頭痛、吐き気が起こったりというようなことがあったりします。きゅうりのククルビタシンも嘔吐があったり、下痢や腹痛を起こしたりということがあるということです。

じゃがいもの例などだと、小学校で自分たちで育てた青いものを皮もむかずに食べて、具合が悪くなったという事例があったと思います。ただ、通常、店で売られているものを普通に調理して食べて、そういう被害が起こるとするのはほとんどないわけですが、要は量の問題ということで、ここで言っているソラニンなどをたくさん摂取しなければ、健康被害にはつながっていないということですが、逆にいえば、普通の食品もリスクはゼロではなくて、摂り過ぎれば健康被害につながり得るということでございます。

物によっては、体質によってはアレルギーを起こすものもあります。そばアレルギーなどはよく知られていると思います。一般に食品というのは、これまで食べてきて特に問題がなかったということで安全だと判断してきているという話を先ほどもいたしましたけれども、これを食経験ということで通常は呼んでおります。

ただ、この食経験もそれほど確たるものだというわけではなくて、単にずっと食べてきて影響に気づかない程度であったということもあります。きのこなどで従来は食用だとされていたスギヒラタケというのが急性脳症を起こすということが最近わかって、食べないようにという助言が農林水産省とか厚生労働省から出るということもありました。どんな食品もリスクがありますということが、「健康食品」についても同じだというメッセージがこのメッセージです。

②ですが、食品だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけませんというメッセージ

です。先ほどのメッセージと関連が深いのですけれども、摂り過ぎれば被害を起こすリスクは高くなりますということです。「健康食品」の場合は普通の食品以上に長年の食経験というものが乏しいものも多いということで、過剰量と言ってもどのくらいなのかはわからないものが多いため、健康被害が起きやすいということです。

実際によく摂られている「健康食品」でも健康被害の事例が少なくないということで、ここにウコンの例なども書いてありますけれども、肝臓にいいというイメージでお酒を飲んだときに摂られたりということがあられるようだけれども、実は逆に肝障害を起こしている事例もあるということで、肝機能があまりよくない状態で飲むとよくないのではないかという話もございます。

また、健康茶といううたい文句でキャンドルブッシュというものが売られていたりするのですが、これで下痢や腹痛を起こすという例も見られています。これは多分成分の過剰摂取ということだと思います。どのくらい効き目、作用のある成分が入っているかがまちまちなので、効き目が過剰に出過ぎることもあり得るということです。効果がないということたくさん撮ったりすると、有害な作用が起こるリスクが高くなるということです。

この事例ですけれども、調理方法とか加工方法が従来と違ってしまって、摂り方が変わっても健康被害は起き得ますということで、これは食品の事例を挙げてあるのですが、以前、テレビ番組で白インゲン豆を炒って食べるといいとかいう番組があって、その後で調理して食べた人が嘔吐や下痢を起こして、いろいろと問題になったということがありました。これも白インゲン豆が普通にちゃんとゆでて加熱を十分しておけば大丈夫なのですが、もともと含まれているレクチンというものがあって、これが炒ったぐらいでは壊れないので、それで残ったままで食べてしまったということで嘔吐や下痢が起きたという事例です。

こういう事例もありますので、同じように加工調理方法が違ったりということとか、一部の成分を濃縮するような加工をしたりすると分量も変わってしまいますので、食経験があるとは言えなくなってしまうということです。時々食品由来の成分だから安全というような文句も見ることがありますけれども、そういう文句を見たら、だまされないぞとと思っていただければと思います。

③が、やはり食品としての安全性に関するメッセージです。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。これは長期の安全性についてのメッセージです。先ほども御説明しましたけれども、安全かどうかというのは、食品は科学的に隅から隅まで検証して流通しているものでもないのに、経験的に安全かどうかを判断するわけですけれども、食べて比較的すぐに問題が起こらないかというのはわかると思うのですが、同じものをずっと食べ続けたときに問題がないかということは実は調査もされていないので、正確にわかっているわけではない。日々食べているものも実はそうです。

普通の食品で毎日、毎日食べ続けるというのは、お米などは食べているかもしれませんが、あまり多くないと思います。意外にずっと食べ続けているというものは少ない

と思います。ずっと食べていても問題がないかというのは、食品についてもよくわかっていないということです。

ただ、普通の食品であれば、以外と毎日同じものを食べ続けるということは少ないのではないかと思いますけれども、「健康食品」になりますと、健康になりたいための目安量などが書いてあると、それをずっと摂り続けるということになりますので、問題が起こる可能性も高くなるということです。

これに関連した事例で、ここに書いていないですけれども、ゲルマニウムの例があります。ゲルマニウムというのは食事からも微量には摂取されているのですけれども、以前、健康増進にいいとか、肝臓にいいとか、抗がん作用があるとかいうことではやったことがあります。その健康のために4カ月以上摂り続けて腎障害になったというような報告がありました。今回の報告書の中にも書かれております。そのゲルマニウムを「健康食品」として売っていた会社の人もいいと思って飲んでいて死亡したということもあるようです。こういう被害が多数起こったので、1988年ごろに厚生労働省が注意喚起をしているということです。

今、食品で長期の安全性を調べているものはないという話をさせていただきましたけれども、まれな例として、長期での生体への影響を調べているものにビタミンとかミネラルの事例があります。ビタミンとかミネラルについては1980年代～1990年代くらいにかけて、ビタミン剤を摂ると病気が予防できるということで長生きできるのではという期待が高まりまして、抗酸化作用のあるビタミンEやβ-カロテンががんや心筋梗塞の予防に効果があるのではということ期待されたことがありました。

こういうことがあったので、そのころに大規模な長期試験がたくさん行われたということですが、その後の長期試験の結果が出てくると、期待されたような効果はなかったということがだんだん明らかになってきていて、β-カロテンでは逆に喫煙者の肺がんリスクを上げるといった報告があったりしました。こういう結果が見えてきたので、2000年代ごろには、研究者の間ではサプリメントのビタミンへの期待はなくなってきたということなのですが、いまだにそれを信じている方もいらっしゃるという状況なのではないかと思います。

もう一つの事例ですが、これは割と最近出てきたものですが、大腸腺腫の説明はここにありますが、大腸腺腫の再発リスクを下げるのではないかとということでビタミンDとかカルシウムが期待されたのですけれども、これも長期試験の結果では効果がないというのが報告されています。こういうふうには今はやっけて健康にいいと言われていても評価は変わり得るということで、こういうことを頭に置いていただいて、冷静に判断をいただければと思います。

次が「健康食品」としての特性から来る安全性の問題についてのメッセージです。④～⑥までは成分についてのメッセージになっています。「健康食品」として販売されているからと言って安全ということではありませんということです。薬局とか「健康食品」の店と

かスーパーなどでもいろいろなところで「健康食品」は売られておりますが、売っているのだから、そんなに危なくないだろうとか、安全なのだろうとか思いがちですが、実際には、その点は何も保証がないということです。

「健康食品」については、ほとんどの場合、その評価がきちんとされていないという話は先ほどもありましたけれども、実際のところは有効か安全かということはわからないというのが実態です。健康にいいと言って売られているので、先ほど言いましたけれども、普通の食品には含まれていないような新たな成分が含まれていたりという場合があります。最近よくスーパーフードとか言って売っているものも「健康食品」の類かなと思いますけれども、あれもどのくらい食経験があるのかなという感じです。

例外的にトクホですと一定の有効性、安全性の評価がされていますけれども、これも決まった量で決まった摂り方で、ある期間で安全性、有効性が見られているということなので、使い方を誤ったりとか、摂り過ぎたりすると安全とは言えないということです。時々、製造されている方とか販売されている方も食品由来だから大丈夫だと思っていらっしゃるのではないかという事例もありますので、困ったことなのですからけれども、注意が必要かなと思います。

ここで参考になる事例として挙げてあるのが、アマメシバというものの例です。これはよく取り上げられている事例なのですからけれども、東南アジアなどで野菜で売られているもので、ゆでたり炒めたりして食べられているものですが、これが台湾でダイエットにいいと言われて急激に売れ始めまして、加工方法が違うわけですからけれども、生のままでジュースにして摂った人で肺疾患がたくさん発生したという事例がありました。日本でも粉末とか錠剤で売られまして、閉塞性細気管支炎が発症した事例が出まして、亡くなった方もいらっしゃいました。これは食経験があるように見えても、食べ方とか加工方法が変わってしまうと成分も変わってしまいますし、健康に悪影響を与える典型的な例かと思えます。

その次が⑤です。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が、科学的には安全を意味するものではありませんというものです。人工的に作られたものよりも天然物のほうが安全というのはイメージとして持ちがちなのですけれども、そもそも天然物が安全かということと毒物もたくさんありますので、天然だから安全というのはそもそもおかしいということなのですが、ハーブということで聞くと、ハーブというのは天然自然で体に優しいというイメージが持たれることが多いようですけれども、ハーブを原料にしております「健康食品」で重い肝障害が起こったというようなことも報告されております。報告書のもとにした文献では、米国などでもハーブの肝障害が増加してきているというような話がありました。

また、医薬品にハーブを含めて天然物を使う場合は、医薬品ですと目的にする成分がどのくらい含まれているかということで、きちんと管理した上で正しい植物が使われるようにされているのですけれども、「健康食品」の場合は特にそういう規制がありませんので、適切な管理がされていないものも多いということで、本来目的にしている植物、ハーブと

かを使っていない、間違えたものが使われているというものもあるということです。それで有害な作用をもたらす場合もあるということです。実際に表示された植物とは違うものが入っているものが流通していたりといった実態もあるということです。

天然の植物毒による健康被害の具体例として、アリストロキア酸があります。これは天然物に含まれている成分で腎障害が起こるといえるものです。中国で使われている生薬には、この成分を含むものがあるということで、こういう中国の伝統薬とか、健康茶ということで売られているものを飲んだりして、腎障害が起こってしまったということがありました。この植物はウマノスグサ科という科なのですが、同じ科でアリストロキア酸を含まないものが生薬として使われているのですが、それは医薬品ですが、これに似ているために取り違えられやすいということで注意喚起がされておりました。

その次が⑥です。「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ということです。「健康食品」の中には医薬品成分を添加した違法な無承認無許可医薬品がありますという話を先ほどしましたけれども、これは本来、摘発をされれば取り締まられるものなのですが、その規制の目をかいくぐって売られているものもあつたりするということですし、インターネットが普及しているので海外から製品が簡単に入手できてしまったりするので、なかなか難しいという現状です。

こういうものでは医薬品と違ひまして、分量も管理されていないし、有害な不純物が入っていないということも特に保証がないので、危ないものもたくさんあるということです。実際に平成14年ごろに中国製のダイエット目的の「健康食品」でたくさん肝障害が起きて死亡事例が起きたということで大きな問題になったことがありました。この事例ですと、ここに書いてあるように、N-ニトロソフェンフルラミンという成分が原因だったとされています。

その次ですけれども、⑦と⑧は形態についてのメッセージです。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ということです。錠剤、カプセル、粉末、顆粒などの形態の「健康食品」については、サプリメントと呼んでいますけれども、こういうものだと成分が濃縮されていたり、たくさん入っているということだけでなく、普通の食品と違って味やおいがないということで、食べ過ぎてしまう、簡単に摂れてしまうということがあります。また、量もないので普通の食事だと摂れないような量の成分を摂ってしまう可能性が高いということで注意が必要だということです。見かけ上、カプセルなどだと医薬品に見えてしまって、混同されてしまうということも問題です。

よく何個分の成分が詰まっていますとか、どこよりもたくさん成分が入っていますということで売っていたりするのですけれども、あまりそういうものには量の概念がなく、摂れば摂るほどよさそうに聞こえてしまうので危険だと思いますが、むしろそういうものだと、いわゆる食経験がある量を超えて摂ってしまうようなものなので、特に注意をしていただきたいと思えます。

その次は、ビタミン、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

さいということです。ここはかなり丁寧に議論がされたところですが、ビタミン、ミネラルですと手軽ですし、サプリメントがよくいろいろなところで売られていますので、使っておられる方もたくさんいらっしゃると思います。ビタミンとかミネラルは体の機能を保つために一定量は必要なのですけれども、今は特に欠乏症が問題となっているわけではなくて、普通に食事をとってれば、特にサプリメントから摂る必要はない。少なくとも、そういう必要があるというデータはないという結論になっています。

集団で見ると、カルシウムとか鉄とかは足りない人がいそうにも見えるのですけれども、個々の人の栄養素の必要量は個人差があるということで、これだけ摂っていないと足りないということを一律に言えるものではないということと、個人個人がどのくらい自分が栄養を摂っているのかを把握するのは難しいので、自己判断で足りないと思って摂っているような方だと過剰摂取になりやすいということで、そちらを気にする必要があるということです。

ある文献では、サプリメントを摂っているような方だと健康意識が高い人が実は多いので、食事でも結構たくさん摂っていらっしゃる方が多くて、さらにそこにサプリメントを摂ると、特に過剰になりがちというようなことで懸念されるという報告もあります。

先ほども脇座長から御説明がありましたように、身近だということで摂り過ぎもよくないという認識があまりない場合があるのですけれども、必要量と中毒量の差が小さいものもあるので注意が必要ということです。報告書では、セレンと鉄とビタミンAとビタミンDについて、なぜ気をつけるべきなのかということがわかるようにそれぞれ御説明が書いてありますので、後でゆっくりお読みいただければと思います。

ビタミンとミネラルは大体足りていますという話をしましたけれども、鉄欠乏性貧血の方とか、味覚異常が亜鉛不足で出ている方がいないわけではないということですが、健康障害が出ていて、それを改善したいというときはサプリメントを使うかどうかも含めて医師に判断を仰ぐべきだということを報告書では言っております。例えば貧血だからと言って鉄を摂っても原因が鉄欠乏でない場合は過剰摂取になってしまいますし、貧血が改善したとしても欠乏の原因が大腸がんとか子宮がんだった場合、見逃してしまう可能性があるということで、そういう場合は医師に聞いて判断をしてくださいということです。

葉酸については妊婦さんが生まれてくるお子さんの神経管閉鎖障害を防ぐために摂ったほうが良いという推奨がされておりますので、3カ月くらいまでは400 μ g摂ったほうが良いということですが、そう言われているのでマルチビタミンを摂ってしまってビタミンAを摂り過ぎるというような事例もあるので、注意が必要だということです。

先ほど、現在の日本では食事からの摂取でビタミン、ミネラルは足りていて、食事以外から摂るメリットが余りないという話をしましたけれども、このことを示唆するようなデータが欧米では出てきているということで、欧米でも昔の研究ではビタミン、ミネラルをサプリメントで補給すると有用だという結果が出ていたようなのですけれども、最近では、そういう研究をやっても有用だという結果は出なくなっているということです。これは摂

取が十分足りている国だと、サプリメントを必要以上摂ってもプラスの効果が出ないということを示しているのだろうと言われています。

日本人の食事摂取基準というのが厚生労働省から何年かごとに出ておりますけれども、この中で各種の微量栄養素について耐容上限量が定められているのですが、この数値はサプリメントからの過剰摂取を防ぐ目的で設けられているということで、普通の食事からだとなかなかこれを超えることはないのですが、サプリメントはたくさん摂りやすいということで、リスクが高いということです。

また、この基準の中では推定平均必要量とか目安量、推奨量などの数値が出ていますが、これは個人の摂取すべき必要量を示したものではないということで、それは誤解がないように御説明をしておいたほうがいいという話がありましたので、ここで話ししておりますけれども、こういう数値は栄養士さんが献立をつくるときとか、栄養指導をされるときとかに使うもので、個人個人がこれだけ足りないから、これだけ摂らないといけないよという判断に使うものではないということです。推定平均必要量などをもとにして、不足しているから、もっと摂らないといけませんというような言い方でサプリメントが勧められることもあるのですけれども、こういう数値の使い方は間違っているという話でございます。

その次は、品質の話です。「健康食品」は医薬品並みの品質管理がされているものではありませんということで、意外にこういう認識がないのではないかと思いますので、改めて強調させていただきますけれども、「健康食品」の中でも錠剤とかカプセル型のものとかだと、見かけが本当に医薬品とそっくりなので、医薬品と同列に考えている方とか、混同してしまっている方もおられるようです。でも、品質面でいうと全く別物です。

医薬品ですと法律に基づいて品質管理がされていますので、1つの錠剤の中の成分量は一定に保たれていますし、多過ぎたり少な過ぎたりすることはありませんし、不純物も一定以下にされているということで、有害なものが入らないように管理をされています。飲めば、ちゃんと溶けて効くようになっております。それは当たり前聞こえますけれども、「健康食品」の場合は全然当たり前でないということです。それを知っておいていただきたいということです。

ワーキンググループの中でも話がありましたけれども、「健康食品」の成分を実際にはかってみたら、その成分が入っていないものがあつたりとか、同じ瓶の中でも全然違っていたりというようなことが実際にあるそうです。微生物汚染の例もあるということで、ここに挙げさせていただいています。

⑩～⑮までのメッセージは、摂取する人、摂取する目的についてのものになっております。「健康食品」は多くの場合、健康な成人が対象でして、高齢者、子供、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることには注意が必要です。調査の結果などを見ますと、高齢者の方とか子供、妊婦の方、病気の人はかなり摂っていらっしゃるという状況のようです。ただ、「健康食品」はほとんどの場合、健康な成人を対象にしてつくられているということなの

で、基本的には疾患を持たない人とかが対象になっていますし、子供や妊婦や高齢者を頭に置いたものにはなっていないということです。

次ですが、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。病気の方が結構摂っていらっしゃるという調査結果はあるのですけれども、病気の方ですと有毒な物質を代謝する力が落ちていたりして、摂取した成分の影響がより出やすくなっているということもあります。ですので、健康な人には問題がないものであっても、病気の方だと健康被害が起こってしまうことがあるということです。特に代謝とか排泄に関係が深い、肝臓とか腎臓に疾患のある人は注意をしないとイケないということです。実際にそういう事例で健康被害が起きている例が多いということです。

その次ですが、治療のために医薬品を服用している場合は、「健康食品」を摂ることについて、医師、薬剤師のアドバイスを受けてくださいということです。これは医薬品と併用する場合についての注意ですけれども、病気の治療のために医薬品を処方されている人が併用してしまうと相互作用で薬が効かなくなったり、逆に効果が出過ぎて有害作用につながることもあるということで幾つか事例を挙げておりますが、自己判断をしないで必ず医師、薬剤師に相談してください、というメッセージになっています。

その次ですけれども、これも病気の方に関するものです。「健康食品」は薬の代わりにはならないので、医薬品の服用をやめてはいけませんということです。そんなことをしない方ばかりだったら要らないのですが、先ほどの食の安全ダイヤルの相談でも、医薬品に代えて摂りたいという話がありましたので、メッセージとしてお伝えしているということです。

次に⑭ですけれども、これは目的として、ダイエットとか筋力効果で使う場合は特に注意をしてくださいということです。こういうものには実際に危ないものが多いということで、人が摂って安全かどうかというのを調べているものもあまりないと思っていたほうがよいと思います。食べて痩せる食品というのは有害物でしょうという話がありましたので、ここに書いてあります。効かなければ効かないで安全ということになるのかもしれませんが、本当に何か効果があって生理的作用があるのだとすれば、仕組みを考えると安全性のほうが心配になるということで、そういうものは安全面のリスクも高いということです。

その次は⑮です。元気で長生きをしたいということで摂られることも多いと思いますけれども、実際に元気で長生きをするという効果を立証されている食品はありませんということです。単独の食品で、これさえ食べれば元気で長生きできるということがわかっているものはないということです。食べ方のパターンとかはあるかもしれないのですけれども、実際に実証しようとしても、そもそも方法が難しいので、できないというのも理由の一つなのですけれども、先ほどビタミンの例もありましたように、効くと言われていたものも、その後の研究で逆転するという話もよくありますので、ほとんどのものは長く摂って安全かということとはわかっていないというのが現状だということです。

次は、情報についてです。「健康食品」の安全性のうち、情報に関するものということで、

知っていると思っっている健康情報は本当に正しいものか、確かなものであるかを見極めて、摂るかどうかを判断してくださいということです。最初に述べましたように、広告などを見ていますと、効きましたという体験談とか、動物でこういう作用がありましたというものもよくあるのですが、こういうものは効くという根拠になりませんし、安全性について書いていないというものも結構あると思います。

実際に効くかどうかを確かめるには、人で調べないと本当のことはわかりませんし、複数の治験で実証されていないと科学的には明確とは言えないというのは最初にお話があったと思います。効くということで安易に飛びつくのではなくて、本当に確かかどうかを見極めるときに役に立つ項目ということで、ここに1～5まで書いてあります。

⑰～⑲までは、残りは「健康食品」の摂取についてのメッセージということで、摂るかどうかという選択はわからない中での選択ですということです。ここまでのメッセージで見えてきましたように、安全かどうかは科学的にわかっていないものが売られているものが多いということで、品質も保証がない中で流通しているものも多いですということです。そのことを改めて伝えるためのメッセージということになっています。

いろいろ申し上げてきましたけれども、それでも摂ってみようという選択をした場合に健康被害を避けるためにどうすればいいかというのが、このメッセージと次の⑲のメッセージです。摂ると決めた場合はメモをとりましょうという内容です。どの製品をいつどのくらい摂ったか。そのときの体調はどうだったかという4つのことを書いておきましょうというメッセージです。結構いちいち書くのはハードルが高いのではないかと話もありましたけれども、「健康食品」で何か起こるということを考えていないために、そうなっているのだらうということもありますので、意識を変えていただいて、そのくらいするつもりで摂っていただければというメッセージになっています。

その次ですが、「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まず摂るのを中止して因果関係を考えてくださいということです。体調が悪くなったら、まずやめるということが大事ということです。先ほどのメモをとっていれば、体調変化にも気づきやすいと思います。そのせいだと思わないで飲み続けて症状が重くなるという例もあるので、メッセージにさせていただいているということです。やめてみて症状が改善すれば、「健康食品」が原因であった可能性も高いということです。

たくさんの人で効果があると言われているものでも、摂る人のほうの状態や体質とか摂る量などで有効性、安全性が変わるということです。最初に話がありましたように、知人に勧められたとかいうことで安易に摂るのではなくて、信頼できる情報をもとにして判断をしてくださいということです。

メッセージの最後にまとめとして書かれているのがこの項目ですけれども、当たり前のことのように、いろいろ見てくると、ありきたりではあっても健全な食生活、適度な運動、休養・睡眠が健康保持増進の基本だということと、「健康食品」が本当に今の自分にとって必要かということ信頼できる情報を入手して考えましょうということ。「健康食

品」を摂る場合は、この19項目のメッセージで述べられている点に注意して選択をしましょうと。効かないからといって増量するとリスクが高まるので、増量しないようにしましょう。体調が悪くなったら、すぐにやめましょうというようなまとめになっております。

信頼できる情報源ということで何度か申しましたので、ここに御紹介しておりますが、食品安全委員会や厚生労働省の情報、国立健康・栄養研究所の「健康食品」の安全性・有効性情報などがあります。

たくさん申し上げましたので、最後に、これだけは覚えて帰ってほしいことでまとめさせていただいたのがこのスライドです。最後に申し上げておきますが、薬も含めて不老長寿の食品はない。食べて痩せる食品は有害物です。天然・自然なものも、安全ではありません。現在の日本のような食事ができている国では、ビタミン、ミネラルのサプリメントは健康にプラスの作用をもたらしませんということです。

以上です。長時間ありがとうございました。

○姫田事務局長 どうもありがとうございました。担当者だったので思いがしっかりと入ってしまって長くなりましたけれども、皆さんに十分聞いていただいて、報告書の中にもかなり詳しく書いておりますので、事例等については、報告書の中に丁寧に書いてありますので、ぜひお読みください。

それでは、これから休憩に入りたいと思います。予定では40分から再開ということですが、私どものトイレが比較的人数が少ないので、45分に帰ってきていただければ、45分で再開したいと思います。そのときにも少し状況が悪ければ、50分にさせていただきたいと思いますので、よろしく願いいたします。トイレは来られたエレベータホールを出て右側のほうにあります。

(休 憩)

○姫田事務局長 それでは、皆さんがお揃いのようなので、後半を再開したいと思います。今、私どもから一方的にずっと御説明を申し上げましたけれども、皆さん方からの御意見あるいは御質問をお受けしたいと思います。手を挙げたら、私どもの職員がそちらのほうにマイクを持ってまいりますので、それで4～5人の方から御意見、御質問をいただいてから、まとめてお答えさせていただきたいと思いますので、よろしく願いいたします。

○参加者A ありがとうございます。3点ほど意見を述べて、1つ質問をしたいと思います。今日の話は大変よくわかりました。「健康食品」は結局不要なのではないかという印象を私は持ちまして、妊婦さんが一定期間その葉酸が必要だという例もありましたけれども、ほとんど要らないのではないかという印象が持てました。

広告規制が今、野放しになっている状態と言ってもいいと思うのですが、これをやらないと実際に消費者の経済的な被害は非常に大きいわけですし、この規制を管理機関はやる必要があると感じました。

せっかく食品安全委員会さんがこのような報告をされたということで、他の省庁、政府機関、産業界に対して勧告をするという積極的なアプローチをすべきではないかと思っております。以上、3点が意見です。

質問ですが、去年から機能性表示食品がスタートしたわけですが、この安全性、効果については企業の自主的な判断に任されておりますけれども、これについてはやはりチェックする必要はないのか。この点につきまして、お伺いしたいと思います。

○姫田事務局長 そのほかの方はいらっしゃいますか。早かった順で真ん中の前から3段目のあたりの方。

○参加者B 今日はありがとうございます。家庭科の教員をしております〇〇と申します。

資料の13枚目、「『健康食品』との関連が疑われる健康被害」で、東京都福祉保健基礎調査（平成26年）、「健康食品」により体の不調があったと報告した摂取者は4%の説明のところで、申し出があった人の中で4%と説明していただいたように聞こえたのですが、そもそも申し出のあった人の数はよくわからなかったと思いますし、何の申し出だったのでしょうか。何かちっとも私にはこれがよくわからなかったもので、御説明をいただければ幸いです。

○姫田事務局長 どうもありがとうございます。では、そちらの前から5段目くらいの男性の方。

○参加者C 現在の日本のように食事ができている国では、ビタミン、ミネラルのサプリメント補給はプラスの作用をもたらさない。適度な栄養と運動と急速があれば、「健康食品」は要らないということですが、それは私も賛成なのですが、それを言えば言うほど「健康食品」を宣伝することになっているのではないかと思います。最近のテレビの宣伝では、必ず厚生労働省によるビタミンの推奨量について言っていて、推奨量ではボールいっぱい野菜が必要です。それを1日に食べられますかと言っています。私はスポーツクラブに入っているのですが、同じ歳くらいの人に聞いてみると、私以外はほとんど全員「健康食品」を摂っています。スポーツクラブに入っているような健康に注意している人ほど「健康食品」を摂らなければいけない、自分は栄養が足りていないと、そういうふうに思っている人が多い。

サラリーマン夜討ち朝駆けの勤務をして、朝はろくろく食べないで駅に駆けつける、夜は遅くまで飲んでいてというような人もやはり「健康食品」が必要なのではないかと思います。

れる人が多いと思います。では、どうしたらいい。ただ単にともかく栄養が足りれば大丈夫ですよと言うのではなくて、子どもに対するのではなくて、成人に対する食育、社会に対して十分な休息と栄養が推奨できるような社会をつくるという、もっと大きなことから少しずつ始めていかないと、今のこういう雰囲気では夜討ち朝駆けが推奨されるような環境では、なかなか正常な判断ができないのではないかと思います。

○姫田事務局長 ありがとうございます。

○姫田事務局長 では、一番前の方。

○参加者D 栄養士の養成にかかわっている者です。

食品安全委員会ということですがけれども、今日のお話の中に安全の問題ではなくて、「健康食品」の有効性とか効能にかかわるような話がちらちらと入ってくるのです。その辺のところは食品安全委員会での検討議論の中で問題になるというか、何か議論をされなかったのでしょうか。ただいまの質問の中にも、安全の問題と効果・効能の問題とは違うのではないかとと思われるようなところが感じられたのです。

○姫田事務局長 ありがとうございます。

では、少しここでまとめさせていただきますと、私どものほうから今のDさんの御質問で、実は今回の報告書というか、国も縦割りの仕事がございます、食品安全委員会の仕事ということになると、食品の安全性の確保ということでございます。ですから、基本的には今回の報告書についても安全性について、お話をします。ただ、その中で先ほどの栄養成分の話とかがありますので、栄養の話まで出ていく。あるいは場合によっては有効性との関連もありますのが、有効性について議論をするということは基本的にはいたしませんでした。これは消費者委員会なり消費者庁に委ねたいということです。

Aさんからいただいた機能性表示の話については、これも消費者庁への御意見なので、むしろ私どもは先ほどからの皆さん方の雰囲気にもありますけれども、今、4人の方がおっしゃったような基本的な考え方を持ったもので、こういう「健康食品」についてという報告書なり、メッセージを出させていただいたということでございます。これからこのメッセージとか報告書をもとに国民の皆さん方に啓発をしていきたいと思っておりますし、できれば消費者庁なり、あるいは食育を担当しています農林水産省や厚生労働省も巻き込んで、そういう考え方を広めていただければと思っております。

その中で、厚生労働省の栄養成分の推奨量の話がありましたけれども、そこを少しフォローできますか。

○池田評価情報分析官 推奨量を目指して摂る人がいるという話についてでいいですか。

その推奨量をどう考えるかということはワーキンググループでも議論があったのですけれども、それを目指して摂るべきだということを個々の人が考えるべき数値ではなくて、というのは普段食べている食事でどのくらい摂っているか、実は皆さんはわからないと思います。それだけをサプリメントから摂らなくてはいけないような言い方をするのはおかしくて、むしろ推奨量に達していなくても足りない人ばかりではないのだと。個々の必要量はそれぞれ個々に違っているので、必ずしもそれだけ摂ることが必要だということを言っているものではないです。

ただ、例えば欠乏があって何か症状が出たときに摂りましょうというときは、それを参考にして指導をされるということはあるらしいのですけれども、個々の人がその推奨量を見て日々摂りましょうと思って摂るような数値ではありませんということがワーキンググループの中では議論をされておりました。

○姫田事務局長 もう少しつけ加えますと、一人一人の個人にとって必要な微量栄養素の量は違うようです。でも、厚生労働省は安全を見て、かなり多めの量を推奨量にしておりますので、それがそこに足らなかったから欠乏症が出るというようなことではないということで、一般的に2倍くらいの量を出しているのだらうと思います。

先ほどからもお話があったように、これはヨーロッパの研究ですけれども、先進国、北米とか日本とかEUの国では、昔30年くらい前はビタミンとかミネラルを補給すると健康状態がみるみる回復したそうです。だけれども、今は残念ながら、皆さんはほとんどの方が足りているので健康状態が改善しないというか、それは多分先ほどお話があったように、睡眠不足とかストレスとか、そちらのほうを改善しないといけないということではないかという御議論がありました。

13ページの数字については池田分析官から再度説明してください。

○池田評価情報分析官 これはアンケートの調査の結果を引いているのですけれども、「健康食品」を使った人がこの調査だと3,774人おられまして、その方々の中で使っていて体の不調を感じたことがありますかという質問に対して、感じたことがあると答えた方が4.2%だったということをお先ほど御説明したつもりだったのですが、説明が悪くて申しわけありません。それでおわかりいただけましたでしょうか。

○参加者B ありがとうございます。

○姫田事務局長 皆さん、これでよろしいですか。さらにもしあれでしたら、ほかの皆さん方の御質問の中で、では、早く手を挙げられた方。後ろの方。

○参加者E それでは、座ったまま失礼いたします。本日はありがとうございました。こ

のメッセージに関して2点、その他に関して1点御質問させていただきたいと思います。

まず1点目、教育展開、その啓発なのですけれども、ここでもサプリですと過剰摂取のリスクとありますが、いろいろな調査ですと、むしろ栄養機能食品よりもサプリのほうが効きそうであると。先ほど具合が悪くなったら使用を中止せよというお話がありましたが、むしろ具合が悪いときだけ使っているというような調査結果もございます。そして、そういう誤解をしている人は低年齢の未成年に多いというような調査結果もあります。いろいろところで教育展開はしなければいけないのですが、特に伺いたいのは、文科省さんとの連携における学校教育で、このメッセージをどのように展開される御予定があるのか。ぜひ学校教育の点について、お聞かせください。

2点目、このメッセージなのですけれども、私が受け取りましたのは、気をつけろ、使うなというメッセージと受け取りました。これから使おうかなと思う人にとっては非常に入りやすいかもしれないのですが、今、使っている方にとっては、その方の行動を否定することにもなりますので、私の今までのそういうコミュニケーションの中でも感じてきたことですが、耳を塞がれてしまうのではないか。本当に伝えたい相手こそ、むしろ耳を閉ざしてしまうのではないかという懸念を持っています。

そういう方には、むしろ「健康食品」をどのように日常生活の食生活の中で使うのがいいのか、健全なのかということが示せればなということをおもっています。栄養機能食品であれば、足りないものを補給するというところで、今の自分の現状を知るということも難しいことですが、最近はいろいろなアプリもありますから、何が足りないかを知って摂るということをごちからでもお話しすることができます。

ただ、保健機能を訴求するもの、トクホもそうですけれども、それをどのように食生活の中に組み込むことが健全なのか、実はイメージが付きません。食品というのは言うまでもなく、いろいろな食品をバランスよくというものなのですけれども、こういう「健康食品」というのは1品をある程度、継続的に摂らなければいけないということで、非常にセオリーからして違っている。それをどのように食生活の中に組み込むことが健全なのか、ぜひアドバイスがあれば、お願いしたいと思います。

最後に3点目が、機能性表示食品に関して、今、機能性関与成分が明らかでないものも入れるかどうかということの検討が始まっております。機能性関与成分が明らかでないものの安全性評価における課題、気をつけなければいけない点、そういったことについて、お聞かせいただければと思います。

以上、3点です。

○姫田事務局長 そのほかにいらっしゃいますでしょうか。前から6番目の方。

○参加者F サプリメントを中心にした商品の開発のコンサルティングなどを行っておる者です。

食品安全委員会の先生方に御質問したいのですが、御自身で「健康食品」を購入して継続的に飲まれている方がおられたら、手を挙げていただけませんか。おられませんね。私は思うのですが、「健康食品」というのは欲しい人には、お金を出してでも、場合によっては何万円というお金を出してでも購入したいものなのですが、要らないと思う人にとっては、ただでも要らないですね。基本的においしかったり、食べて、とてもさわやかな味がするものはほとんどありませんので、全く無味無臭のカプセル商品もいっぱいあるわけですから、そういう極端に分かれる性質を持った食品群だと思っております。

嫌いである、全然価値を見出せない人たちがばかりが集まって評価をしてしまうと、そういうカラーの結果になるということはもう明らかです。ですから、これはある意味フラットではないように思います。現実的に2兆円に近い「健康食品」の市場があるわけですから、「健康食品」をよしとして飲んでいる人たちがいるわけで、そういったところの意見も否定的ではない観点で取り入れるということが、こういった資料をつくるときにはある意味、重要ではないかと思えます。

○姫田事務局長 ありがとうございます。

他にいらっしゃいますか。そちらの後ろの方。

○参加者G 千葉大学で心理学を教えております○○と申します。

専門外のことで、わからないことも多いのですが、1点、意見と要望を申し上げたいと思います。私は基本的には食品は自由でいいと思っていまして、何を食べるかは食品である限り自由ですし、食べ物の価値が人の価値観によって当然変わってくるべきものだと思います。ですので、もちろん毒物は規制しないといけないですが、食品である限りは規制は必要ないと思っていまして、それよりは個人が自由に判断すべき社会にしてほしいと思っております。

そこで例えば、食品安全委員会の先生方ですとか、厚生労働省とか消費者庁の方々にお願したいのが、規制に力を入れるのではなくて、消費者が賢くなれば自然と合うもの、安全なものを選ぶようになると思いますので、教育や啓蒙活動や情報の共有に力を入れていただきたいと思えます。

そういう意味では、今日のお話の最後で、データベースの検索方法ですとか、あとはチェックリストのつくり方、使い方について教えていただいて、そういう情報はとても参考になったと思います。これからは何でも国に解決を頼り続けていきますと、結局、自分で判断できない状態がずっと続いてしまいますので、例えば、先ほどトクホですとか、機能性食品の話も出ていましたけれども、そういう国のお墨つきのようなものがつきますと、それを見て、それで体にいいと思って、そればかりを摂るようになってしまう人とかも出てきますので、あまりお墨つきを与えるわけでもなく、規制するわけでもなく、個人の力になるべく任せたい方がいいのではないかと個人的には考えています。

○姫田事務局長 どうもありがとうございます。

これ以上やると忘れそうになるので、ここでちょっと。先ほどFさんからお話があったように、そういう御批判が出るだろうということで、基本的に今回の報告書について、科学的根拠がないものは一切使わなかったというのが基本でございます。ですから、あくまでも私どもの意見とかいうことではなくて、全てがいわゆる一定のピアレビューがあるような科学的根拠を全部使っております。かなり一部は難解なところもあるのですが、それも含めて、意見ではなくて、きちんとしたピアレビューを持った科学的なものです。ですから、報告書の後ろにも全部、参考文献をつけさせていただいております。

実はGさんがおっしゃったことは、あるいは先ほど規制をしろという話も逆にあったのですけれども、「健康食品」は食品ですので、規制をするというのは基本的にはあり得ないだろうと思っています。例えば、じゃがいもの緑色の皮が有害であったとしても、じゃがいもの緑色の皮をつくったら、それを撤去しなさいとか、そういうことにはならないわけです。じゃがいもの緑色の皮が有害物質だということを皆さんが知っていただくということが大事なわけです。

食品というのは先ほどからずっと言っているように、食品の中にも当然有害な毒物もあるので、これはもう規制はできません。そういう意味では、リスクはあるのですが、それを皆さんがよりリスクが低いほうにできるように、今回の「健康食品」ということで出させていただきました。

さらによく読んでいただくと、全くこれはだめと言っているわけではなくて、実際に使われる方については記帳をしたほうがよいよということのメッセージも18番目でも出させていただいております。そういう意味では、もし使われるのだったら、こういうやり方があるのですよということでのメッセージも出させていただいております。

学校教育なのですけれども、なかなか学校教育のところにアタックするのは、いろいろな面でいつもいつも苦勞しておりますが、最近は幸いなことに私どもと東京都の教育委員会の方々とつながりができまして、毎年1回、保健関係の先生方の研修会をこの場でさせていただくようになりました。そういうことをより深めていきたいなと思っています。東京都がやったら、ほかの県も真似してくれるのではないかと期待しておるのですけれども、そういうことをしていきたいと思っています。大体それで答えになっておりますでしょうか。

では、その他の方、後ろのほうの方を全然当てていないのですけれども、大丈夫でしょうか。では、そちらの女性の方。

○参加者H ありがとうございます。食品保健指導士という資格を日健栄協の主催でとっていて、それで「健康食品」のことをいろいろ勉強しております〇〇と申します。

何点かありまして、1つがスライドの29番と書いてある⑨なのですが、品質が医薬品並みではないということで、品質管理がなされていないということで先ほど説明をいただき

ましたが、いろいろな企業の方のホームページを見ていると、きちんとした品質管理のもと、つくられておりますということで「健康食品」の売りで書いているのかはよくわからないですけれども、それはホームページとかがそういうふうに書いてあるのは全部嘘と思ったほうがいいのでしょうかというのが1つ。

食品保健指導士の勉強をしていたときに講師の方の一人で内科のお医者様の講習があったのですけれども、その中で今は医療費の削減とか、そういったこともあるのですが、お医者様の中でも治療でサプリメントと薬の併用ということで、治療の一環として積極的に使われている方が多くなっているということで聞いたことがあります。これを見ると、先ほど皆さんの御意見とかでも出ていますけれども、「健康食品」は使わないほうが良いというような感じのことで思われるのですが、そういうところの医薬品とかで使われる分に関しては大丈夫と書いていいのかというのが一つ不安になったというところがあります。

以上です。

○姫田事務局長 ありがとうございます。

そのほかにご質問はございますか。

○参加者J 座ってすみません、〇〇と申します。

報告書の言葉の使い方で気になったのですけれども、「健康食品」の比較対象として医薬品という言葉をお使いになっているのですが、この場合、「健康食品」はとても細かくトクホとか機能性食品とかが分かれて書かれているのですが、医薬品の場合はざっくりと医薬品と書かれていて、実は第三種医薬品みたいに普通に「健康食品」並みのところで売られていて飲まれているというものもありますし、お医者さんの許可がないと手に入らないような処方薬もあるわけですが、そういう状態でこの報告書を読んでいると、とても医薬品に対しての信頼度が上がるような報告書の形になっていると思うのです。

そのときに例えば、⑨で書いてあるような品質管理については確かに全ての医薬品について言えることなのですが、⑬に書いてあるような医薬品の服用を止めないという言い方は気になりまして、ここは処方薬のことを言っているのだと思うのですが、こういうのを読まれた方が第三種医薬品とか、そういうものに関しても医薬品だという認識をされるのではないかという懸念があったものですから、それについてどうお考えなのかをお聞かせ願いたいと思います。

○姫田事務局長 ありがとうございます。

では、ここでまとめさせていただきます。まず1つは品質管理の話ですと、ここにも書かせていただいたのですが、⑨にも書いてありますが、GMPマークが品質判断の参考にもなるのではないかとことを書かせていただいております。ですから、物によってはGMPのマークがあって、これが金科玉条ではないですけれども、「健康食品」の中でも一

定の管理がされているものがあるのではないかと。これは御参考になるのではないかと。

現実には、国立医薬品食品衛生研究所の先生のお話なのですが、同じロットの中でも濃度が違うとか、含有量が違うとか、多々あったという事実があって、そのものによってはかなり品質格差があるのだらうと。全てのもものがそうということではないのですが、そういうものがあるということを知っていただければと思っております。

サプリの件についてはちょうど医師が2人いらっしゃいますので、脇座長と委員長、一言ずつ。

○脇座長 内科医師のなかには、確かにサプリメントを自分の医院で一緒に販売も可能なので使っている方も多少あるように聞いております。最近では医療費削減の方向でありまして、いろいろなビタミン剤も、今まで処方薬として出すことができていたのですが、それが今はできなくなっております。そういうことで医師の判断として、いろいろ必要なものがあるということであれば、併用ということもあるのではないかと思います。しかし、それは各個人の医師が患者さんを診て必要と判断しておりますので、一般の方が自分で判断されることとは少し意味が違うかと思っております。

お薬の中では併用することで実害が起こることもたくさんあります。カルシウムがいいからと言ってとって高カルシウム血症になる方は、現に今も私共の病院にも何人か入院しておられます。高齢化社会の現状では、摂れば摂るほどいいというものではなく、非常に注意が要ると思います。医師の責任のもとでの摂取ということは、個人の責任による自己判断での摂取とまた違ってくるかと考えております。

OTC薬は、⑬の中止するなということと少し反するのではないかとという御意見をありがとうございます。しかし、市販の医薬品は大抵はある目的で短期間使っているものが多いのではないかと思いますので、⑬は治療のための長期に服用するお薬ということで使っておりますので、読み取っていただければと思います。またご意見を参考に、これから言葉を足していったほうがいいのかもかもしれません。ありがとうございました。

○佐藤委員長 臨床の現場の話ですと、脇先生がおっしゃったようなことだと思います。私は臨床をしていたわけではなくて、いわゆる公衆衛生のほうの医者なので、その立場から申し上げますと、サプリメントーションを一概に否定するわけではないです。何を申し上げたいかということ、例えば、風土病などがあるところがあります。世界的にも一番有名なのは例えば、ヨードの不足でもって甲状腺の機能がよくなかったり、あるいは場合によってはクレチンという小人症になってしまうような地域があります。

そういうところで何をするのかということ、例えば塩にヨードを添加したものがあります。私も初めてアメリカに行ったときにスーパーマーケットに行って、そういう塩があるのを見て、びっくりしたのですけれども、日本にいと海藻を食べたり、あるいは海からつくった塩を摂っているのでヨードの不足はほとんど心配ないのですけれども、地域に

よってはそうしないと実際に病気が発生してしまうというようなことも起こり得るところはあるわけです。それはそうなりますと、公衆衛生上の問題、あるいは予防医学上の問題として、そういうサプリメントをやらなければいけないというようなことがあるかと思えます。

一方、先ほどもお話がありましたように日本では食生活はよくなって、もともとヨードについては海藻を食べたりするので心配ないわけですが、食生活がよくなって、いろいろ心配することはないということも事実なのだろうと思っております。場合によれば、そういう塩にヨードを添加するようなサプリメントは必要な地域もあるけれども、それは集団として風土病が起こるようなところであるというようなことだろうと思っております。

○姫田事務局長 どうもありがとうございました。ちなみに、日本の場合は海藻だけではなくて、土壌中にも多いので、野菜を普通に食べていても十分ヨードが摂れるようでございます。

では、他にいらっしゃいませんか。後ろのほうの方、ぜひ。

○参加者K 行政で管理栄養士をしております〇〇と申します。

最後のこれだけは覚えて帰ってほしいことの中の4点目で、現代の日本のような食事ができる国とすごくはっきり書かれていますのですが、この根拠というところと、ここに至るまでにどういう議論があって、こういう表現にされたのかなというところのやり取りが具体的なところであったら教えてください。

○姫田事務局長 結構ここはセンセーショナルなところなのだろうと思えます。これはEUの毒性学会での基調講演がございまして、それでEUでの事例、先進国での事例が発表されていまして。要するにビタミン、ミネラルを特にサプリメントという意味ではなくて、ビタミン、ミネラルを投与しても健康状態が改善しなくなったということです。ですから、過去においては要するに日本で言う昭和の時期においてはヨーロッパでも、いわゆるビタミン、ミネラルを投与することによって健康状態が改善されたのだけれども、今は健康状態が改善しなくなったというような発表があったので、それをもとに書かせていただいたということです。

○池田評価情報分析官 毒性学会の基調講演では、昔、疫学的な調査でサプリメントを投与して改善するかどうかというのをやったときは効果があるという結果が出ただけけれども、最近になるに従って、そういう疫学調査をやっても有効だという結果が出なくなってきましたという話をされていたということです。

○姫田事務局長 もちろん日本のような食事というので、3食ジャンクフードだけということではないと思っておりますけれども、ジャンクフードでもお店でいろいろな種類のを食べられるとジャンクフードもある程度の可能性があるのだらうと思っています。ですから、かなりその栄養レベルは今の我が国では改善されているということだらうと考えています。同じジャンクフードをずっと食べ続けていたらということは、日本のような食事の中には入れていないつもりであります。

○参加者K ありがとうございます。

○姫田事務局長 どうぞ。

○参加者L 先ほどから要るか要らないかという話が出ていますけれども、もともと私は栄養学の学校に行っていて、先生からその人がどれだけの栄養を充足しているかというのは、1カ月くらい全部食べたものと量を記録してチェックして、そうしないとその人の不足の栄養とかいうのはわからないわけです。その上で不足なら「健康食品」として摂取するかしないかは個人がきちんと判断すればいいと私は思っています。

個人が判断しなければいけませんよというのでしたら、今日は消費者対象なのだけれども、ここに事業者も結構いらっしゃるように私には見えますが、こういう立派な冊子ができていますね。これは単価は幾らか知りませんが、どのくらいの費用がかかっているのかはわかりませんが、こういうものを入手できる人、食品安全委員会からメルマガが来る人、こういう会合に集まる人、ごくごくまれではないかと私は思っています。では、どういうふうによくの国民の人に知らせるかと言いますと、こんな立派なのではなくていいから、もうちょっと簡単な冊子でも一般に配る方法を考えたらいいと思います。

それともう一つ、先ほどおっしゃっていた広告は、皆さんも新聞を見るとわかると思いますが、一面広告ですよ。あんなものを出して、それに対抗していかなければならない。そうすると、やはり政府もああいう広告を出さないと意味がないのではないかと。一面広告、意見広告。そのくらいのに税金を使うのなら、みんなそんなに文句は言わないと思います。変なところに使うと文句を言いますけれどもね。

これは質問というより意見になりましたけれども、私はそのように考えています。ぜひ一般の人に多数に配れるような小さいパンフレットでいいですから、そうしたら私たちはそれを配布することはいたします。

○姫田事務局長 ありがとうございます。

実は今日に間に合わせるために大慌てで刷ったのですけれども、当方の予算もありまして、この後、年度が明けると大量にこの冊子を刷らせていただこうと思っております。ぜひ必要なところに必要な量をしっかりとお渡しする予定です。

もう一つは、この冊子も実は最後を開けていただくと、最後の薄いブルーから後ろですね。これは脇座長と佐藤委員長の「国民の皆様へ」と、その次のページと次のページ、この3枚だけで使えるようになっておりますので、これを中心に配らせていただくつもりで、こういうものも出しております。

あらゆる手段で私どもはやっていきますが、残念ながら政府に一面広告を出すだけの気持ちがあるかどうかというのは、私にはよくわかりませんので、地道にむしろ丁寧にお話をしたほうが、広告というのは皆さん、必ずしも100%信じて見ておられるかどうかはよくわかりませんので、できるだけ、むしろ丁寧にお話をしたいと思っていますし、マスコミの皆さん方にもしっかりと丁寧にお話をさせていただいて、記事で書いていただけるように努力をしていきたいと思っています。

○参加者F 2回目の意見をさせていただきます。大量増刷を予定されているということですが、ここだけは削っていただきたいという部分がありますので、意見を述べさせていただきます。39ページ、40ページですが、「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せよ。体調が悪くなれば、まず「健康食品」をやめろ。40ページには、体調が悪くなったら、すぐに摂るのをやめるというふうに断定的に何か所にもわたって書かれております。

ただ、私も「健康食品」のメーカー勤務も長かった者なのですけれども、全く関係のないことが「健康食品」のせいだと言って妙なクレームにつながることも多ございます。いろいろな要因で体調というのは変化していくものであるのが当たり前ですから、「健康食品」を摂っている人が体調が悪くなったから、それがすなわち「健康食品」のせいであると決めつけるような文言を何か所にもわたって書いた資料を印刷して、増刷をして広めていくというのはどういうものかと思います。これは明らかにおかしいのではないかと、削除すべきではないかと思います。

○姫田事務局長 まず、冊子の11ページを見ていただければと思っております。その19番のところに、要するにここはまず摂るのを中止して、それで考えてみましょうということなので、体調が悪くなったときのいろいろな要因があるわけなので、それを体調悪化の原因が「健康食品」そのものによるかどうかは、それによって判断できるだろうということを書いているわけです。ですから、まずいろいろな要因、体調が悪くなった要因の一つとして考えられることがあるのでやめましょうということで、「健康食品」のせいではやめろと言って書いているわけではないというのを考えております。少し座長から。

○脇座長 体調不良は本当にいろいろなことで起こります。報告書の29ページに絵がございますけれども、同じものを摂っていても、その方の体調によって、同じ食品でも調子がいいときは大丈夫だけれども、調子が悪いと蕁麻疹が出るとか、そういうこともございま

すので、一概にその1つだけの「健康食品」が原因になって起こっていると断定ができないのは当然です。それは薬でも同等です。

ただ、状況的に疑いがあれば、それが候補にあがるなら1度やめるということは当然のことです。健康被害の状況にもよりますが、非常に重症な場合はすぐにどれをやめていただかないと、次に見過ごして、より重篤になるという可能性もあります。ですから、一旦とにかくやめてから、原因を考えていただくということになるかと思います。それは、それが悪いからと決めつけて言っているわけではありません。29ページの上に図もごさいますけれども、本当に医薬品の副作用もそうなのですが、ある物質が本当に原因かどうかということを確認するのは非常に難しい。ですから、疑わしかったら、やめておくというのが安全なことではないかと思います。

しかし、やめられないものもあります。本当にそれが必須のもので、生きるのに必須であれば、多少副作用が出ても摂らないといけない。お薬というのはそういうものもあると思うのですが、この「健康食品」については、より人々の元気がアップするか、より気持ちがいいか、調子がいいかというためだけに摂っているのであれば、一旦やめていただくということになるかと思います。それはその健康に及ぼす被害の重症度と摂って得られる効果の価値のバランスということになるかと思います。

○姫田事務局長 どうもありがとうございます。

まだ時間に余裕がありますけれども、これ以上は御質問がないでしょうか。では、後ろの方、お二方、順番に女性の方、男性の方の順で。

○参加者M ○○と申します。「健康食品」もやっている企業にいます。でも、私も一消費者です。

今回のメッセージを読むと、裏側に事業者に対して、いろいろこういうことに気をつけた上で販売してくださいよということが読み取れると思うのですが、食品安全委員会は事業者に対するリスクコミュニケーションも一つのお役目だと思うのですが、事業者に対して、例えば、安全性を担保するためにこういうことに気をつけてくださいみたいなメッセージを発する予定というか、発するということはお考えでしょうか。

○姫田事務局長 では、男性の方、お願いします。

○参加者N 座って失礼します。ネット上の危機管理や広報戦略の仕事をしているITコンサルタントの○○と言います。

2つ質問と意見をさせてください。28ページにおける「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」と書いてある最後のところに「自己判断は過剰摂取につながる。専門家のアドバイスを！」と書いておりますけれども、専門家という表現は

かなり普通の人から見たら、結構曖昧な印象がありまして、自称専門家から本当に何年も学んでいる権威ある偉い先生とか、いろいろあるかと思うのですが、食品安全委員会のメッセージの方が考える、推奨する専門家というものを教えていただきたいというのが1点です。

もう一つは、これに関連するのですが、先ほどからいろいろ意見が出ておりますけれども、「健康食品」を利用される方向けに食品安全委員会のこのメッセージのアドバイスをするとするのは非常に健康被害というか、前に私はリスクマネジメント講座を受講させていただいたのですが、いわゆる健康被害を減らす、予防原則を減らすという手続に基づいたら、やはりこういうアドバイスは「健康食品」を利用する人向けにもしていかないといけないと考えます。

私の場合はネットの仕事をしていますので、ある一定の年齢層の高齢者層とか、いわゆるケーブルテレビとかテレビ番組の通販で「健康食品」を買う人に対してはアクセスは全くできない状態です。ということは、その人たち向けにどういうふうに食品安全委員会の皆様がこのメッセージを発信していくか。例えば、「健康食品」によるマルチ商法の被害とか、いわゆる悪質商法の被害とかがあります。成年後見人をやる方とか、社会福祉の方とか、老人ホームの身近に言えば、介護士をされている方とかにも、こういうメッセージをやって、少なくとも悪質な被害を減らすということを考えることも大事だと考えますが、いかがお考えでしょうか。

○姫田事務局長 ありがとうございます。

まず、事業者へのメッセージということと、今のケーブルテレビというなお話について、できれば担当課長から、あるいは担当の委員がいらっしゃいますので、この後どういうふうに広報をしていこうかということ。

それを今、考えている間に少しわかりやすい話をしておきますと、専門家というのは実は冊子の7ページに書いてございます。等がついているので明確ではないかもしれませんが、これに対する知識を有する専門家ということで、医師、薬剤師、管理栄養士、先ほどいらっしゃいましたけれども、アドバイザリースタッフ等のアドバイスを受けると特定をさせていただいております。アドバイザリースタッフについては、ここに具体的にはどういう方かということもあわせて書かせていただいているところでございます。

では、堀口委員、お願いします。

○堀口委員 食品安全委員会で委員をしております堀口と申します。

情報提供の部分で特に被害を受けやすい高齢者等のお話は、まさにそのとおりだと思っております。今回配られました冊子の青い仕切りのページの次の紙は、脇先生と佐藤委員長のメッセージの裏に、最低限の知ってもらいたい5項目がありまして、これはホームページからもダウンロードできるようになっていますが、この1枚が配れるようになれば、

情報の提供の最初のステップとしてはあるのかなと思っています。

普通は報告書だけで終わって、こんなのはなかなか配ったってだめですよとさっき言われたとおりに難しいところ、メッセージがあり、報告書があり、国民の皆様へという1枚裏表がありというふうに情報の提供の仕方として、食品安全委員会として、今回初めて4パターンを出した初めての事例で、それなりに工夫をしたと思っております。この冊子を皆さんに配っても読んでいただけないでしょうし、今まで御興味のなかった方に全て勉強してくださいと言うのも、それはそれで大変失礼なことだと思っておりますので、最低限としては先ほど言いました1枚の裏表を例えば、包括支援センターとか、そういうようなところとかかわっているような栄養士さんとか、そういう方々のほうにまず情報を提供して、そこから次の情報の提供と考えて4パターンになっているということです。

私たちが積極的に、ほかのリスク評価において、先生方がかけることもありますけれども、こういうメッセージがまとまりましたので、それぞれの事務局を含め一丸となって、各個人でもその機会を通じて皆様に情報をこの一枚の紙を配るだけでもお届けをしていければと思っております。

○植木情報・勧告広報課長 情報・勧告広報課長の植木と申します。

先ほど、事業者に対するコミュニケーション、介護等を行っている方へのコミュニケーション、あるいは学校教育関係者に対するコミュニケーションといろいろなお話がございましたけれども、実はまさにそのとおりでございまして、私ども食品安全委員会は食の安全に関する正しいといえますか、そういう情報を発信してございまして、そのときにいつも思うのは、日本には一億以上の方がいまして、いろいろな職種の方、いろいろな階層の方、いろいろな年齢の方がおりまして、どうやって情報を届けるのかということは、実はいつも悩んでいます。

他方、現状を鑑みるに、一面的な食の安全に関する情報が多いのではないかと思います。誰しも、商品の宣伝をする、法に触れない範囲で宣伝をする、あるいは自分の思いを宣伝する、それは自由でございまして、それをいちいち正していくとか、食品安全委員会がいちいちこうだよと言うのはなかなか難しいと思っております。

では、どうするのかと言いますと、世の中に科学的に正しくない情報が結構ありますので、それに対抗するように科学的に正しい情報をちゃんと伝えていく。それも消費者の皆様方にちゃんと見ていただけるように社会の関心のあるものについて、ちゃんと伝えていく、そういうことに地道に取り組んでいくことが必要と思っております。その一環がきょうの説明会でございまして、私どもは最近ではFacebookで意外とずけずけと物を言ったりもしておりますので、そういうことを通じて広く科学的に考えようなのだとこのことを地道に情報発信していきたい、そういうふうに取り組んでいるところでございます。

○姫田事務局長 どうもありがとうございます。

それでは、特にもうございませんでしょうか。それでは、こちらの方で最後にさせていただきますと思います。

○参加者P 私は県の職員でして、農業の技術系の職員なのですが、今日は一人として休みをとって来たのですが、仕事にも多少かかわるところで意見みたいな形で言わせていただきたいと思います。

最初ですけれども、何人かの方から御意見があったと思いますが、国民に対する教育というところで、特にリテラシー教育になるのだと思いますけれども、それについては学校教育のお話はさっきされたと思いますが、やはりどなたかも言われたとおり、大人といいますか、子供以外の部分もしっかり情報提供をしていただかないとまずいのかなというのが、実は私の職場の中でも非常に感じているところですので、そこをぜひやっていただきたいと思いますということ。

仕事関係で、特に今日はあまり触れられなかったのですが、機能性食品表示の関連の中で、いわゆる生鮮品、農産物もとっていこうということで、温州みかんが第1号でとられていると思います。そういった流れで、うちの県でもそういった試験を東日本大震災の復興事業で国の金でやっているという事実がありまして、その中に参画機関に東大とか東北大とか慶應大の医学部も入ってやっています。

ただ、中身を見ると、私から見る限りは非常に危ういのかなということがあったりして、結局そういったところをたどると各スタッフ、医学部の人はわかりませんが、私たちスタッフの教育というか、こういったものに対する基本的な素養がないままに試験に取り組んで、結局そういった情報もきちんとチェックしないでどんどん、産業振興分野でやっているということもあるのですけれども、そういったところをぜひ食品安全委員会としても、さっき冒頭の質問にもあったと思うのですが、農水の事業ですので、特に中央官庁のほうにぜひプレッシャーをやっていただければ。私が試験所にいるのですけれども、その中で意見を言っても、はっきり言って聞いていただけないところがありますので、一朝一夕にはならないと思いますが、地道にやっていただければと思います。

○姫田事務局長 非常におっしゃっていることはよくわかっていまして、東京である縮図を県でやっていらっしゃるということだと思っていまして、農林水産省も消費・安全局と技術会議があって、今と同じような全く違う見解を持っているところです。基本的には私どもとしては正しい科学的な情報を出し続けるということが基本だと思っていまして。

ただ、今回の特に安全性について重点を置いて見ているので、いわゆる農産物、温州みかんみたいなものについて、機能性はそんなに大したことはないと思いますが、安全性のリスクが上がるほど食べ切れないと思いますので、そこはむしろ今回、少量でも大量に摂れてしまうものにはかなり重点を置いて議論をさせていただいたというのが現実です。

そういう意味では、やはりサプリメントですとか、物の形状によってかなり違うだろう

と。トクホでも大きなものの中にも混ざっているものについてはそんなにリスクが高くないだろうと思うから、今回はあまり議論をさせていただいていないということです。そこについてはまだ、そこまで議論をし始めると大きな話になってしまうので、今のところ是可以るだけ、今、一番リスクが高いところについて、先生方に議論をしていただいたというところでございます。

それでは、今日はかなり皆さん方から御意見をいただきまして、ありがとうございます。大分時間もたってまいりましたので、最後にこの取りまとめに御苦勞願った脇座長から思いの丈と皆さん方にメッセージを少しいただければと思っております。

○脇座長 では、最後に一言お話しさせていただきたいと思います。今日はいろいろと御意見をいただきまして、ありがとうございます。このワーキンググループは「健康食品」というものについて、それがどのくらい皆さんに必要かどうかということをお自分で考えていただくときの糧にさせていただきたいということであって、決してその存在を否定したり、無駄だと言っているわけではありません。人が健康に生きるために摂るものにはどのようなものが必要かということ、やはり生物学的に必要性のあるものがあります。それに加えて、幸せに生きるためのものとして、は、安心や満足感を与えてくれるものも要と思います。「健康食品」はこの面にかなりの役割があるというものではないかと、私自身は個人的には考えております。

そういうことで、個々の国民の皆様が自由な御判断でしっかり価値を判断していただく。そのために偏らない確かな情報を得ることができるための、基礎的な生物医学的な考え方で、こういう考え方でやっていただきたいということをお知らせしたものでありますので、ぜひこれを土台に健康食品の必要性について自由な御判断をしていただいて、幸せに健康に生きていただきたいというのが私どもの願いでございます。

以上です。今日はどうもありがとうございました。

○姫田事務局長 どうもありがとうございました。

御参集の皆様方、本当にありがとうございました。最後に一つ、食品安全委員会からコマーシャルを入れたいと思います。お手元に「食品安全モニター募集中！」と「食品を科学する」というのがございます。それを出していただいて、植木課長のほうからコマーシャルを、皆さん方のお耳を借りて。

○植木情報・勧告広報課長 まず、食品安全モニターの募集でございます。私どもは470名の食品安全モニターの方がいらっしやいまして、年1回に集まって講演会と意見交換会を行うとともに、季刊誌とかメルマガをお送りします。今、食品安全モニターを募集中でございます。締め切りが2月8日でございますので、ぜひ応募をいただきまして、食品の安全に関するわかりやすい情報をお届けし、講演や意見交換をやりますので、応募いただ

いて、私どもが発信している情報に直接接してほしいと思っております。

それから、「食品を科学する」。ここに佐藤委員長がいらっしゃいますけれども、食品安全委員会の委員は立派なサイエンスの先生方ですので、そういう方々が一昨年からそれぞれの御専門のテーマについて講演をするという取り組みをやってございまして、1年目の講演の内容をわかりやすくまとめたものが、この「食品を科学する」でございまして。

食品の安全というのはこういうものだということを理解するには非常にいい本だと思いますので、ぜひ皆様方、店頭には並んでいないと思うのですが、インターネットあるいは書店に注文をしていただければ入手できますので、ぜひこういうものも御参考にして、科学的な食品の安全について御理解を深めていただきたいと思いますと思っております。

○姫田事務局長 皆さん、どうもありがとうございました。私どもは「健康食品」だけではなくて、この後いろいろな重大なハザードがあると思います。例えば、今、私どもがやっているのはアクリルアミドの評価の最後にきております。これらについても、また皆様方に御報告できればと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

皆様方、本日はありがとうございました。エレベータがそんなにたくさん来ませんので、ごゆっくりお帰りいただければと思っております。どうぞ足元に気をつけて、お帰りください。

○司会 皆様、ありがとうございました。本日資料の中にアンケートが入っていますので、ぜひアンケート用紙のほうに御記入いただいて、お帰りの際に御提出いただければと思います。