

我が国の食生活の現状と問題点

内閣府 食品安全委員会事務局

日本人の食生活について

- ・昔の食事の一例として、ご飯、味噌汁、漬物に、1食だけ煮物や魚が付く状態を想定したもの
- ・牛乳・乳製品や果物が不足しており、カルシウム、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCといった栄養素が推奨量または目安量を2割以上下回っている傾向。また、食塩相当量が日本型食生活や洋食に偏った食事の例より多い

【昔の食事(一例)】

- 朝食**
- ・ごはん (350g)
 - ・漬物 (きゅうりぬか漬け)
 - ・味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ)



- 昼食**
- ・ごはん (350g)
 - ・煮物 (じゃがいも、にんじん)
 - ・漬物 (たくあん)
 - ・味噌汁 (わかめ)

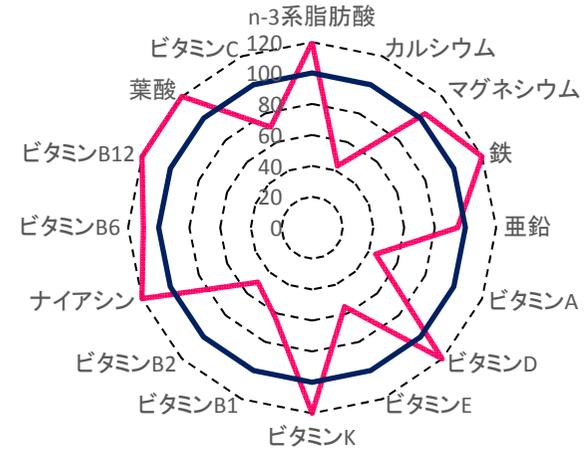


- 夕食**
- ・ごはん (350g)
 - ・焼き魚 (さんま)
 - ・お浸し (ほうれん草)
 - ・漬物 (大根ぬか漬け)
 - ・味噌汁 (豆腐、小葱)



(注) 栄養素は、文部科学省「食品成分データベース」を用いた。

(注) 基準には、厚生労働省「食事摂取基準(2015年)」の男性18~29歳、身体活動レベルⅡの推奨量または目安量を用いた。



栄養素	単位	摂取量	栄養素	単位	摂取量
エネルギー	Kcal	2313.2	ビタミンA	μg	381.5
たんぱく質	g	66.1	ビタミンD	μg	14
脂質	g	30.4	ビタミンE	mg	3.6
脂質 飽和(S)	g	5.66	ビタミンK	μg	238.9
脂質 不飽和 n-3系脂肪酸	g	4.24	ビタミンB1	mg	0.88
脂質 不飽和 n-6系脂肪酸	g	4.88	ビタミンB2	mg	0.8
炭水化物	g	427	ナイアシン	mg	19.6
食物繊維	g	14.2	ビタミンB6	mg	1.54
ナトリウム	mg	5932.3	ビタミンB12	μg	12.4
カリウム	mg	2893.9	葉酸	μg	307.3
カルシウム	mg	345.1	パントテン酸	mg	5.63
マグネシウム	mg	354.4	ビタミンC	mg	70.4
リン	mg	991.8	コレステロール	mg	80.2
鉄	mg	8.9	食塩相当量	g	15.5
亜鉛	mg	9.5			
銅	mg	1.82			
マンガン	mg	4.71			

日本人の食生活について

- ・食事バランスガイドで例となっている日本型食生活のうち、卵、魚、肉、ダイズ料理をいろいろと少しずつ食べるような献立としたもの
- ・ほとんどの栄養素が推奨量または目安量と同等もしくはそれ以上で、バランスが良い傾向

【日本型食生活①】

朝食

- ・ごはん (200g)
- ・ひじきの煮物
- ・目玉焼き
- ・みかん1個

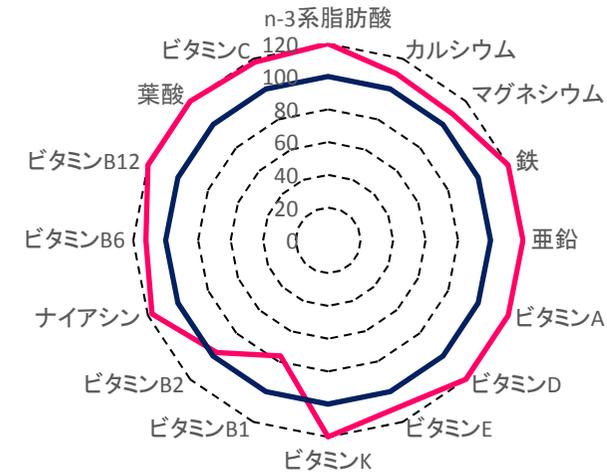
昼食

- ・ごはん (200g)
- ・野菜スープ
- ・野菜サラダ
- ・ハンバーグ1/2
- ・コーヒー牛乳
- ・チーズ1枚

夕食

- ・ごはん (200g)
- ・筑前煮
- ・お浸し (ほうれん草)
- ・冷奴1/3丁
- ・焼き魚 (さんま1/2)
- ・りんご小1/2

(注) 栄養素は、文部科学省「食品成分データベース」を用いた。
 (注) 基準には、厚生労働省「食事摂取基準(2015年)」の男性18~29歳、身体活動レベルⅡの推奨量または目安量を用いた。



栄養素	単位	摂取量
エネルギー	Kcal	2403.1
たんぱく質	g	83.9
脂質	g	75
脂質 飽和(S)	g	21.61
脂質 不飽和 n-3系脂肪酸	g	2.99
脂質 不飽和 n-6系脂肪酸	g	12.46
炭水化物	g	334.7
食物繊維	g	21.6
ナトリウム	mg	4245
カリウム	mg	3647.1
カルシウム	mg	880.4
マグネシウム	mg	369.8
リン	mg	1286.2
鉄	mg	14.4
亜鉛	mg	12.1
銅	mg	1.5
マンガン	mg	4.1

栄養素	単位	摂取量
脂溶性 ビタミンA	μg	1055.5
脂溶性 ビタミンD	μg	10.8
脂溶性 ビタミンE	mg	7.2
脂溶性 ビタミンK	μg	306.9
水溶性 ビタミンB1	mg	1.07
水溶性 ビタミンB2	mg	1.55
水溶性 ナイアシン	mg	17.6
水溶性 ビタミンB6	mg	1.57
水溶性 ビタミンB12	μg	12
水溶性 葉酸	μg	411.6
水溶性 パントテン酸	mg	7.4
水溶性 ビタミンC	mg	117.7
コレステロール	mg	434.5
食塩相当量	g	10.8

日本人の食生活について

- ・食事バランスガイドで例となっている日本型食生活のうち、パンやスパゲティなど、2食で洋風を取り入れた献立としたもの
- ・多くの栄養素が推奨量または目安量と同等もしくはそれ以上で、バランスが良い傾向

【日本型食生活②】

朝食

- ・食パン (80g)
- ・ミネストローネスープ
- ・目玉焼き
- ・ヨーグルト
- ・いちご6個



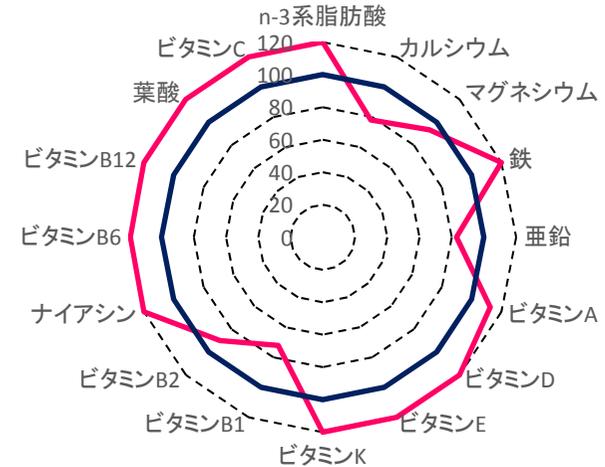
昼食

- ・スパゲティナポリタン (100g)
- ・野菜サラダ
- ・コーヒー牛乳



夕食

- ・ごはん (200g)
- ・筑前煮
- ・お浸し (ほうれん草)
- ・冷奴1/3丁
- ・焼き魚 (さんま)
- ・みかん



栄養素	単位	摂取量
エネルギー	Kcal	2105.2
たんぱく質	g	78.7
脂質	g	84.3
脂質 飽和(S)	g	25.37
脂質 不飽和 n-3系脂肪酸	g	4.92
脂質 不飽和 n-6系脂肪酸	g	9.71
炭水化物	g	246.8
食物繊維	g	19.4
ナトリウム	mg	4699.5
カリウム	mg	3393.7
カルシウム	mg	624.2
マグネシウム	mg	317.6
リン	mg	1211.8
鉄	mg	9
亜鉛	mg	8.3
銅	mg	1.36
マンガン	mg	2.71

栄養素	単位	摂取量
ビタミンA	μg	956.4
ビタミンD	μg	20.7
ビタミンE	mg	9.5
ビタミンK	μg	258.2
ビタミンB1	mg	1.01
ビタミンB2	mg	1.44
ナイアシン	mg	18.5
ビタミンB6	mg	1.67
ビタミンB12	μg	19.6
葉酸	μg	458.9
パントテン酸	mg	6.93
ビタミンC	mg	161.1
コレステロール	mg	408.8
食塩相当量	g	11.9

(注) 栄養素は、文部科学省「食品成分データベース」を用いた。

(注) 基準には、厚生労働省「食事摂取基準(2015年)」の男性18~29歳、身体活動レベルⅡの推奨量または目安量を用いた。

日本人の食生活について

- ・洋食に偏った食事の一例として、現在の日本人が外食などで手軽に摂れる献立を想定したもの
- ・昔の食事や日本型食生活の例に比べ脂質が高い一方でn-3系脂肪酸は目安量より低く、また、多くの栄養素が推奨量または目安量を大きく下回っている傾向

【洋食に偏った食事(一例)】

朝食

- ・ジャム食パン (90g)
- ・コーヒー



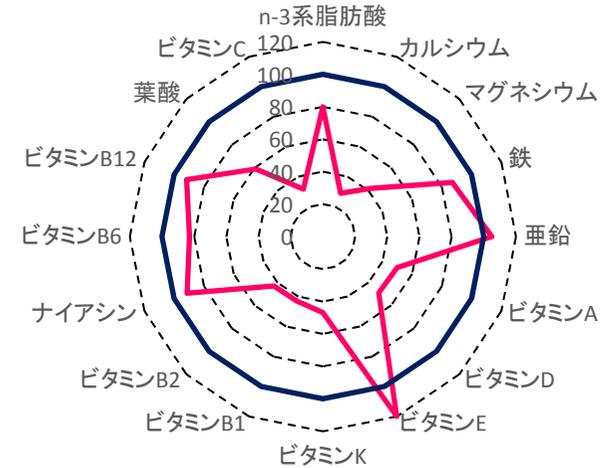
昼食

- ・スパゲティカルボナーラ (100g)



夕食

- ・ごはん (180g)
- ・牛サーロインステーキ (180g)
- ・マカロニサラダ
- ・ポタージュスープ



栄養素	単位	摂取量	栄養素	単位	摂取量
エネルギー	Kcal	2334	脂溶性		
たんぱく質	g	66.3	ビタミンA	μg	424.8
脂質	g	133.9	ビタミンD	μg	2.7
脂飽和(S)	g	52.49	ビタミンE	mg	9
脂不飽和			ビタミンK	μg	70.3
n-3系脂肪酸	g	1.6	水溶性		
n-6系脂肪酸	g	13.39	ビタミンB1	mg	0.6
炭水化物	g	202.1	ビタミンB2	mg	0.69
食物繊維	g	7.8	ナイアシン	mg	13.7
ナトリウム	mg	3718.1	ビタミンB6	mg	1.16
カリウム	mg	1400.2	ビタミンB12	μg	2.2
カルシウム	mg	230.9	葉酸	μg	141.3
マグネシウム	mg	142.6	パントテン酸	mg	4.12
無機			ビタミンC	mg	31.6
リン	mg	827.9	コレステロール	mg	454.6
鉄	mg	6.1	食塩相当量	g	9.5
亜鉛	mg	10.5			
銅	mg	0.78			
マンガン	mg	1.08			

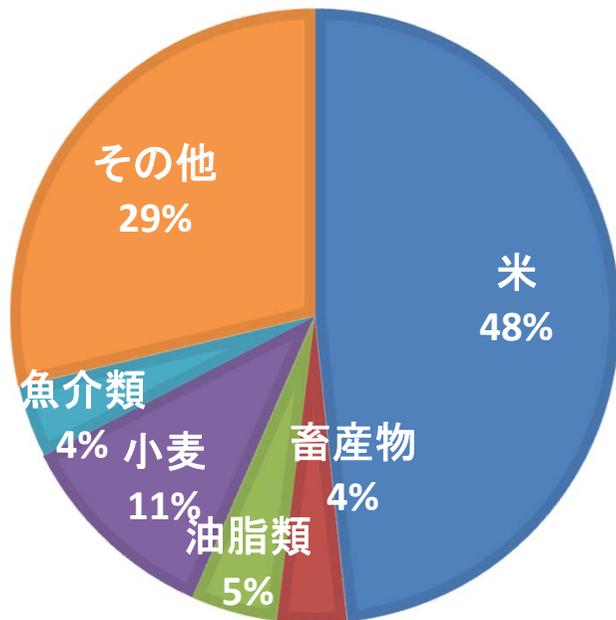
(注) 栄養素は、文部科学省「食品成分データベース」を用いた。
 (注) 基準には、厚生労働省「食事摂取基準(2015年)」の男性18~29歳、身体活動レベルⅡの推奨量または目安量を用いた。

(参考)

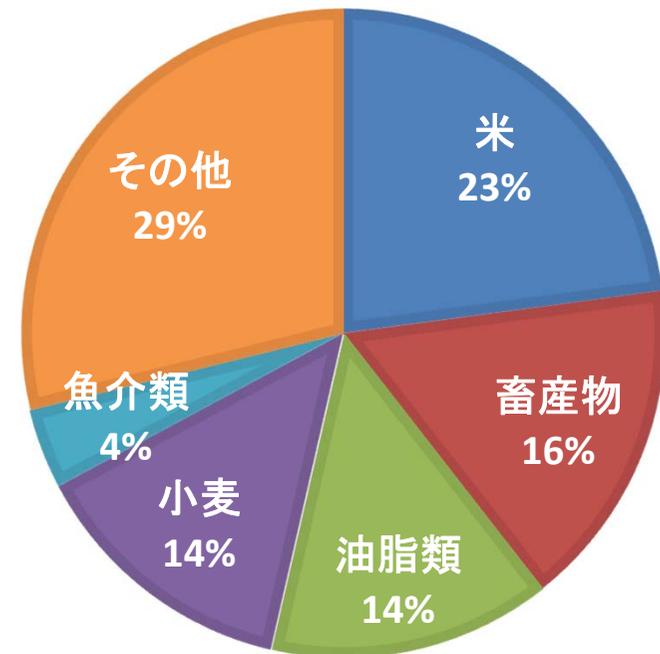
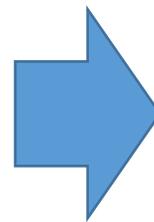
日本人の食生活の変化 ～品目別の割合の変化～

- ・日本人1人1日あたりの総供給カロリー（平均）を昭和35年度と平成25年度で比較してみると、若干増加している
- ・一方、品目別の供給カロリーの構成比率は大きく変化しており、米による比率が激減し、畜産物・油脂類の比率が大幅に増加している

日本人一人一日当たり供給熱量の食べ物の割合の変化(カロリーベース)



昭和35年度
1日の総供給熱量 2,290kcal



平成25年度
1日の総供給熱量 2,424kcal

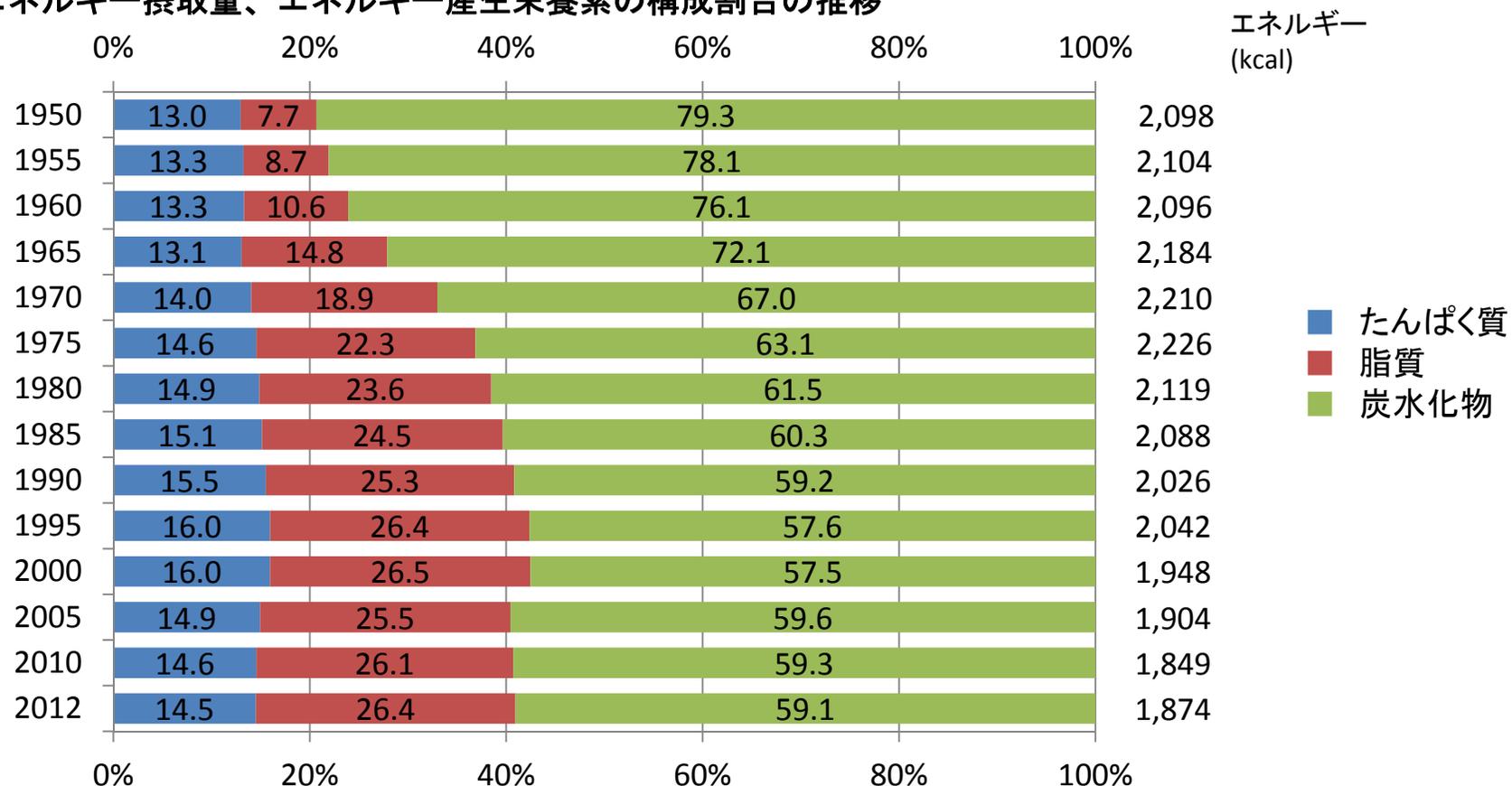
(資料)農林水産省「食料需給表」

(参考)

日本人の食生活の変化 ～PFC比率の推移～

- 1960年代から70年代にかけて、エネルギー摂取量の増加に伴い、たんぱく質及び脂質の構成割合が増加、炭水化物の構成割合が急激に減少している
- 1980年代以降、エネルギー摂取量は減少傾向、構成割合は大きな変化はみられない

エネルギー摂取量、エネルギー産生栄養素の構成割合の推移



(資料)厚生労働省「国民健康・栄養調査」

注:「食料需給表」は供給ベースであり、「食事摂取基準」は摂取ベースである。

※高齢化が進展した日本の人口構造の変化の影響を除くために年齢調整をしたエネルギー摂取量の推移をみても同様の傾向がみられた。

(参考) 日本人の食生活の変化 ～日本人の栄養・健康状態の変遷について～

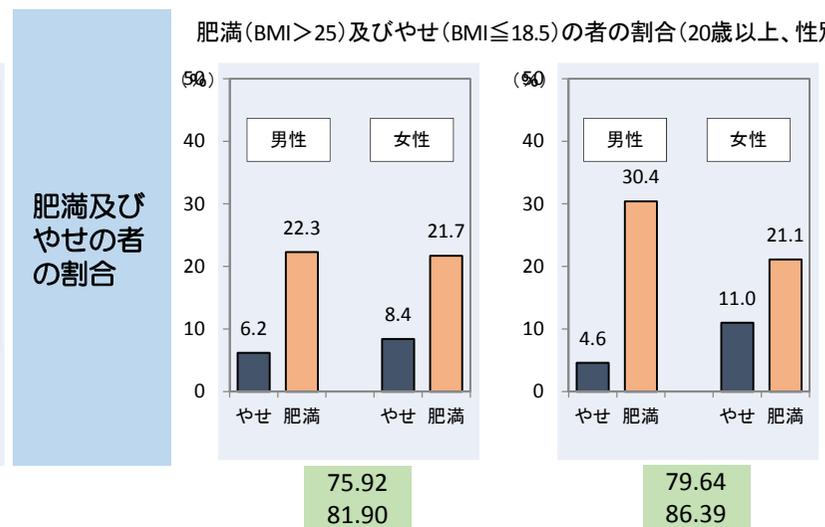
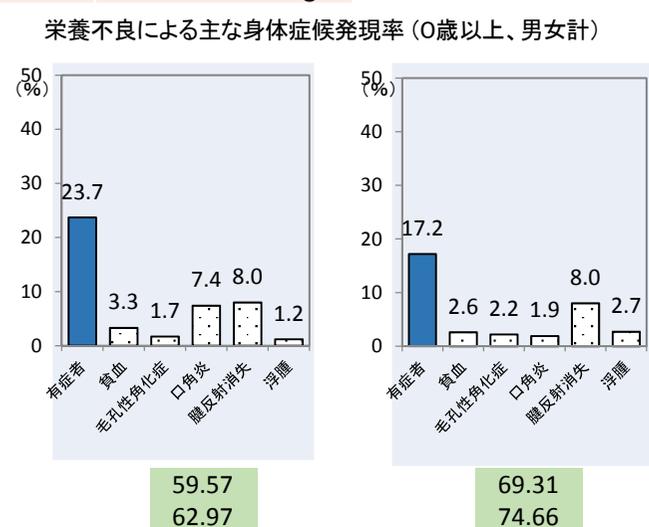
・現在80歳代の人が20歳代だった時代は、栄養不良が課題だったが、食生活が改善され、平均寿命も伸び、
 現在40歳代の人が20歳代だった時代は、栄養過剰（肥満）や栄養バランスの偏り（栄養素の欠乏）が課題

分野	指標	現在80歳代の人が 20歳代の時代	現在60歳代の人が 20歳代の時代	現在40歳代の人が 20歳代の時代	現代	
		1950年 (昭和25年)	1970年 (昭和45年)	1990年 (平成2年)	2010年 (平成22年)	
栄養の 状況	栄養素等 摂取量 (国民1人1 日当たり、 1歳以上)	エネルギー	2,098kcal	2,210kcal	2,026kcal	1,849kcal
		たんぱく質	68g	78g	79g	67g
		うち動物性	17g	34g	41g	36g
		脂質	18g	47g	57g	54g
		うち動物性	-	20g	28g	27g
		炭水化物	418g	368g	287g	258g
	食品群別 摂取量 (国民1人1 日当たり、 1歳以上)	穀類エネルギー 比率	77%	56%	46%	43%
		野菜類	242g	249g	240g	268g
		果実類	42g	81g	125g	101g
		魚介類	61g	87g	95g	73g
	肉類	8g	43g	71g	83g	

**身体
の
状況**

**栄養不良による
身体症候発現率***

※昭和20年から46年まで
身体状況調査として実施され、貧血、毛孔性角化症、角膜乾燥・軟化症、口角炎、舌炎及び口内炎、腱反射消失、浮腫、慢性下痢、慢性胃腸障害、除脈、月経遅延及び無月経、母乳分泌不良、ひ腹筋圧痛の有症者を把握。



平均寿命	1950年	1970年	1990年	2010年
男	59.57	69.31	75.92	79.64
女	62.97	74.66	81.90	86.39

(資料) 厚生労働省「日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討の方向性
 平成14年までは厚生労働省「国民栄養調査」、平成15年以降は「国民健康・栄養調査」

食生活指針

- 食生活指針は、食事を楽しむ、栄養バランス、無駄のない食生活等、10の視点から望ましい食生活のあり方を示している
- 食生活指針は、一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として平成12年3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省が策定

食事を楽しみましょう

- 心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう
- 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう
- 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

- 朝食で、いきいきとした1日を始めましょう
- 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう
- 飲酒はほどほどにしましょう

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- 多様な食品を組み合わせましょう
- 調理方法が偏らないようにしましょう
- 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう

ごはんなどの穀類をしっかりと

- 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう
- 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ

- たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分とりましょう

食塩や脂肪は控えめに

- 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう
- 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

- 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう
- 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう
- しっかりかんで、ゆっくり食べましょう

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

- 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう
- 食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう
- 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう
- ときには新しい料理を作ってみましょう

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

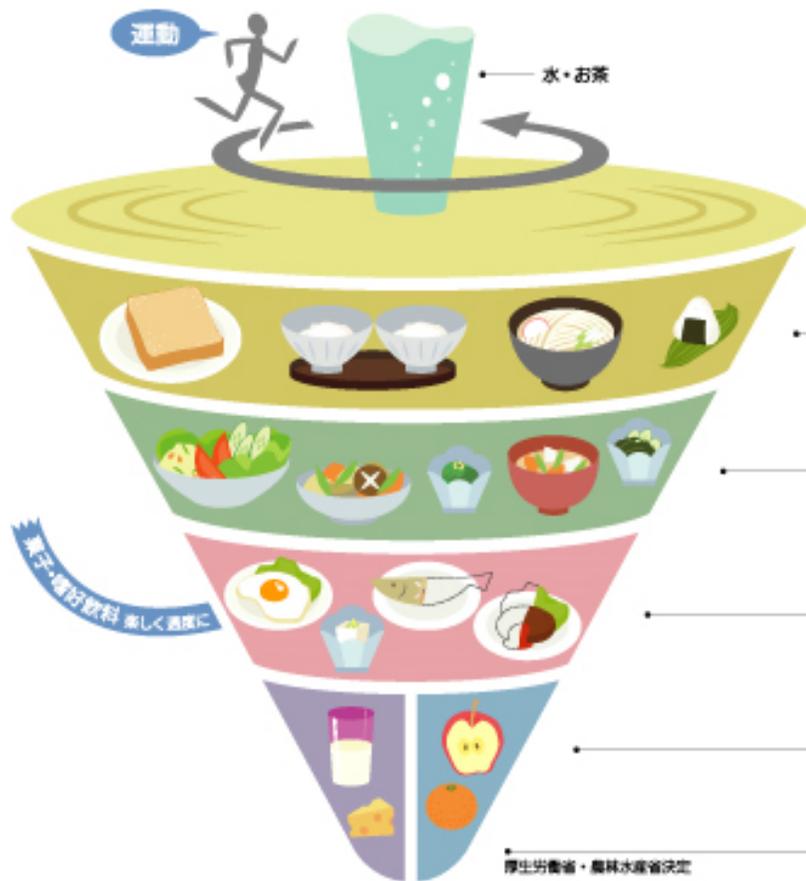
- 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう
- 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう

自分の食生活を見直してみよう

- 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう
- 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう
- 家族や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう
- 子どものころから、食生活を大切にしましょう

食事バランスガイド

- ・食事バランスガイドは、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、「何を」「どれだけ」食べたらよいかという「食事」の基本を身に着けるバイブルとして、望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示したもの。
- ・健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

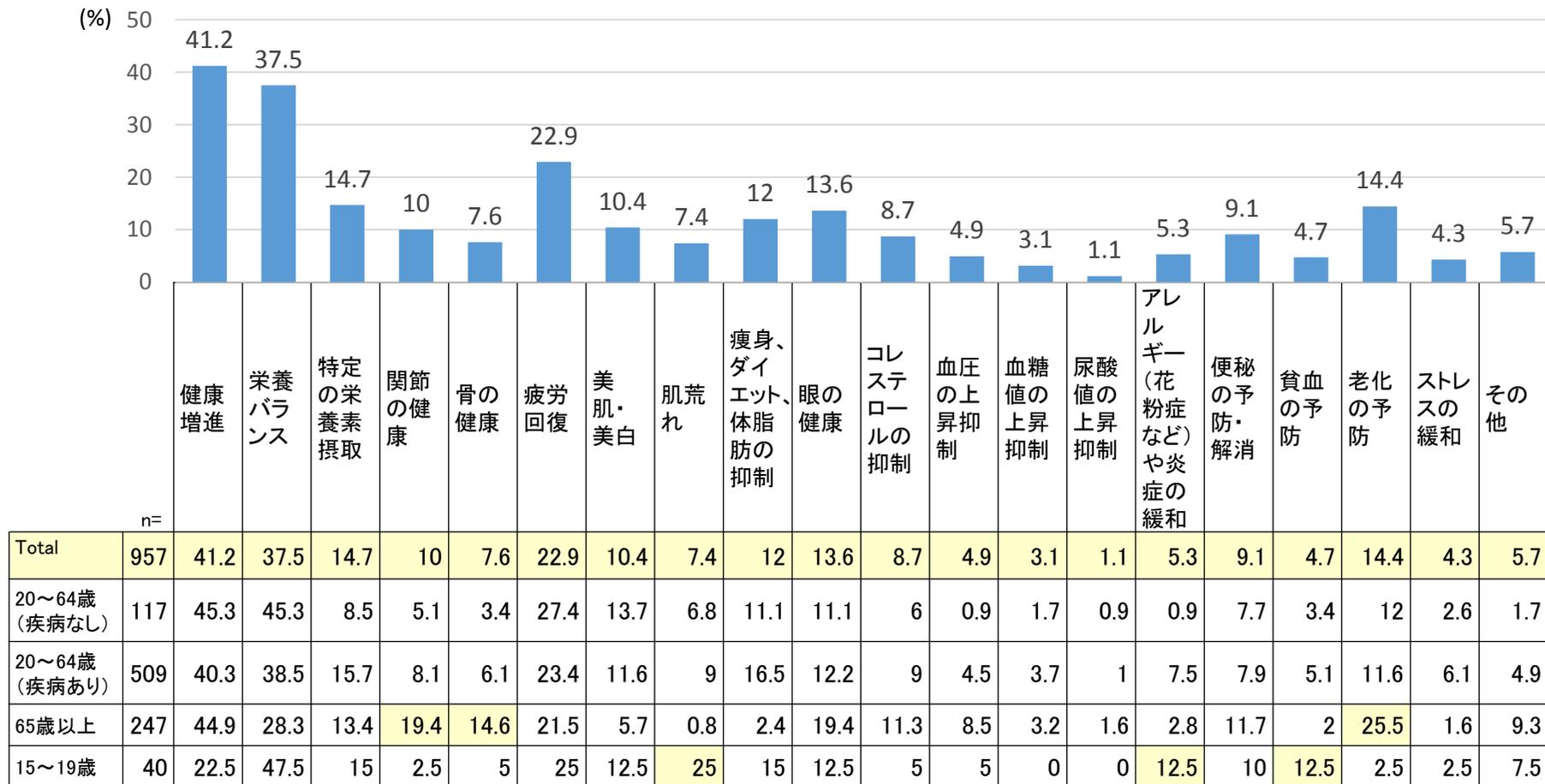
1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おこげ1握、食パン1枚、ローソクシシ2巻 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、2つ分 = うどん1杯、もやしそば1杯、スシやマクド
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとトマトの酢の物、鶏たけこん(豆腐)、ほうれん草の和風炒め、ひじきの味噌汁、煮豆、きのこコンソメ 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉類、鶏肉、目玉焼き・卵、焼き魚、魚の天ぷら、牛乳・卵の味噌汁 2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、牛乳・卵の味噌汁 3つ分 = パウチフーズステーキ、煮肉(しょうゆ味)、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200ml)、チーズ10g、スライスチーズ1枚、ヨーグルト(100g)、牛乳缶1本分 2つ分 = 牛乳缶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

日本における「健康食品」の摂取目的

- いわゆる「健康食品」の摂取の目的について、最も多いのは「健康増進」で41.2%、次いで「栄養バランス」(37.5%)、「疲労回復」(22.9%)、「特定の栄養素摂取」(14.7%)であった
- 65歳以上では、これ以外に「老化の予防」「関節の健康」「骨の健康」のためが多く、15~19歳では、「肌荒れ」「貧血の予防」「アレルギーや炎症の緩和」のためが多くなった

【いわゆる「健康食品」の摂取目的】



(資料)消費者庁「食品の機能性表示に関する消費者の意向調査等調査結果」(H26.3)

「健康食品」に関するこれまでの取組（１）

厚生労働省は、「健康食品」を利用する消費者の安全確保のため、各種取組を実施

- ・健康食品の正しい利用法を示したパンフレット等の作成、インターネットサイト上での「健康食品」に係る健康被害情報、Q&A、関係法令等の情報提供、各府省と連携した意見交換会の開催により、消費者へ健康食品の利用にあたっての情報を提供
- ・健康食品の一定の品質を確保するため、錠剤、カプセル状等食品のGMPガイドラインを策定（H17）
- ・健康食品に係るアドバイザースタッフの養成の推進、特定保健用食品や栄養機能食品の制度化（H14）等

【厚生労働省の取組例】

・ 各種パンフレット作成・情報提供

- ① 健康食品の正しい利用法
健康食品の正しい利用法について、一般の方を対象に「選択編」「使用編」「情報編」に分けて紹介
- ② 健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて
意思を対象とした情報提供用パンフレットとして作成。健康食品の基礎的な知識や健康食品の問題点、日本医師会の取組等を紹介
- ③ GMPマークを目印に健康食品を選びましょう！
健康食品のGMP（適正製造規範）について解説
- ④ 健康食品や医薬品等を海外から購入される方へ
健康食品等を海外から購入する際の注意点について、輸入規制、輸入禁止、健康被害等を含めて解説
- ⑤ 医薬品の個人輸入にご注意！！
輸入やせ薬による多くの健康被害を受け注意喚起



・ インターネットサイトでの「健康食品」の情報提供

関係法令、通知、健康被害情報、無承認無許可医薬品情報、Q&A等を掲載

・ 「健康食品の正しい利用法」より

選択編 健康食品を選ぶ前に

- ・健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」考えてみましょう
- ・「保健機能食品」制度と健康食品
- ・気をつけたい表示内容…成分名・含有量・問い合わせ先
- ・違法品への注意方法…「海外製品」「個人輸入」に注意

使用編 健康食品を使う前に

- ・薬のような使い方をしない
- ・アレルギーに注意する
- ・薬と併用しない
- ・健康食品に転嫁されている成分と医薬品の相互作用が想定される主な事例
- ・いくつもの製品を同時に摂取しない
- ・たくさん摂ればよいというものではない
- ・使っていても、よい実感がないときは？
- ・健康に結びつく健康食品の使い方とは？
- ・ふだんからメモをとり、体調に異常が生じたら摂取中止、保健所へ

「健康食品」に関するこれまでの取組（2）

- ・ 食品安全委員会は、「健康食品」に関する危害情報をインターネットサイト上で掲載。また、食の安全ダイヤルにより、消費者からの問い合わせに対応。さらに、各国の健康食品の安全性評価等に関する調査を実施
- ・ 農林水産省は、「健康食品」に関する業界の自主基準の策定を支援
- ・ 消費者庁は、機能性食品の表示制度に係る検討会の開催、消費者へのパンフレット等による普及啓発の実施
- ・ 消費者委員会は、「健康食品」の表示等の在り方に関し検討を実施し、関係大臣に対し建議

【食品安全委員会の取組例】

・ 健康食品に関する危害情報の収集、提供

世界各国の健康食品に関する危害情報を収集し、インターネットサイト上で、「健康食品に関する危害情報について」のページを設け、健康食品による健康被害事例を掲載

健康食品に関する危害情報

健康食品に関する危害情報について

- いわゆる「健康食品」による健康被害事例
 - ▶ 「エフェドラ・ハーブ」及び「ヨヒンベ」を含むサプリメント
 - ▶ 「エフェドラ・ハーブ」及び「ヨヒンベ」を含むサプリメントに注意 **-NEW-**
- ▶ 関節痛のためのサプリメント
 - ▶ 関節痛のためのサプリメントによる健康被害について **-NEW-**

・ 「食の安全ダイヤル」電話番号：03-6234-1177
(受付時間は、平日の10時から17時、祝日及び年末年始を除く。)

・ メールでも受け付けております。窓口は、[こちら](#)。

・ 食の安全ダイヤルによる消費者からの相談を受付

消費者等からの健康食品に関する各種問い合わせに対応

・ 食品安全確保総合調査事業で「健康食品」について調査

EU、米国、韓国、豪州、ニュージーランド及び日本について、制度、安全性評価、安全性情報の公表方法、物質ごとの安全性情報等について調査し、公表

- ・ 先進国における健康食品に関する安全性評価のための調査（H18）
- ・ 健康食品等の安全性情報に関する調査（H23）

【農林水産省の取組例】

- ・ 健康食品に関する業界の自主基準の指針策定を支援（H26）
消費者が適切な健康食品の商品選択を行えるよう、事業者が最低限遵守すべき基礎事項をとりまとめた指針の作成を支援

【消費者庁の取組例】

- ・ 機能性食品の表示制度に係る検討、制度導入（H21～）
機能性食品の表示制度導入のため、健康食品の表示・広告規制、健康食品の適切な情報提供の仕組み等について議論
- ・ 講演会の実施やパンフレットによる情報提供
消費者に対し、健康食品とどのように関わっていくのが良いか等について、講演会やパンフレットで情報提供

【消費者委員会の取組例】

- ・ 「健康食品の表示の在り方」に関する検討を実施
健康食品の表示・広告の適正化に向けた取組の強化、健康食品の安全性に関する取組の推進等について、検討会、アンケート調査等を実施し、関係大臣へ建議
 - ・ 消費者の「健康食品」の利用に関する実態調査の実施（H24）
 - ・ 「健康食品の表示等の在り方」に関する考え方のとりまとめ（H24）
 - ・ 「健康食品」の表示等の在り方に関する建議（H25）

「健康食品」に関するこれまでの取組（3）

- 国立健康・栄養研究所は、被害関連情報や原材料に関する論文情報等を収集し、サイト上で「健康食品」の安全性・有効性情報を提供
- また、「健康食品」に関するパンフレットを作成し、消費者等に対し情報提供・普及啓発を実施

【国立健康・栄養研究所の取組】

1. 「健康食品」の安全性・有効性情報をインターネットサイト上で提供

- ① 健康食品の基礎知識
保健機能食品の制度、健康食品Q&A、誤解されている事例etc
- ② 安全情報・被害情報
国内外における過去及び最新の健康被害に関する情報
- ③ 話題の成分に関する情報
特定保健用食品、ビタミン・ミネラルなどに関する情報
- ④ 健康食品素材情報データベース 約765件
有効性情報：ヒトにおけるデータが中心。科学論文情報を取り入れ、論文によってはリンクもあり。
安全性情報：ヒト及び動物のデータを採用、医薬品との相互作用、摂取に注意する対象者の情報、過去の健康被害事例など
- ⑤ Mr.サプリメントクイズ
サプリメントを正しく理解してもらうためのクイズコーナー

2. 各種パンフレットの作成・情報提供

- ① こんな健康食品には要注意
注意が必要な健康食品の宣伝広告・販売方法などについて解説
- ② 妊娠中の食事とサプリメントについて
妊婦さんのサプリメントについての基本的な事項をとりまとめ
- ③ サプリメントとこどもの食事
サプリメントや子供の祝辞についての基本的な事項をとりまとめ

The screenshot shows the homepage of the 'Health Food Safety and Effectiveness Information' website. The header includes the NFN logo and the site title. Below the header, there are navigation links for 'Latest News', 'Basic Knowledge', 'Safety Information', and 'Ingredient Database'. A search bar is located on the right side. The main content area is divided into several sections: 'Latest News' with a list of recent updates, 'Basic Knowledge' with links to various topics, 'Safety Information' with details on foreign safety issues, and 'Ingredient Database' with a search function. A prominent 'Mr. Supplement Quiz' banner is also visible on the right side of the page.

The image displays three sample pamphlets. The first pamphlet, titled 'Be careful of such health foods', provides information on advertising and sales methods for health foods. The second pamphlet, 'Diet and supplements during pregnancy', offers basic information for pregnant women regarding supplements. The third pamphlet, 'Supplements and children's diet', discusses the use of supplements in children's diets. Each pamphlet features colorful illustrations and clear text to convey important safety and usage information.

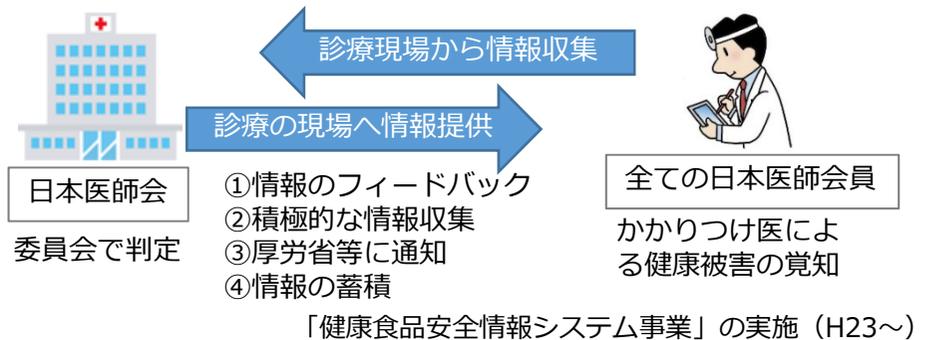
「健康食品」に関するこれまでの取組（4）

- 日本医師会は、診療現場から「健康食品」に関する情報を収集をし、対応策を診療現場へ情報提供。また、一般の方々へ、ポスターやインターネットのサイトを通じ「健康食品」について啓発活動を実施
- 日本薬剤師会は、「健康食品」等のインターネットサイトを通じた危害情報の提供や成分調査等を実施

【日本医師会の取組】

1. 診療現場からの情報収集、診療現場への情報提供

- 医師より、患者の相談や日常の診断から知りえた健康食品による健康被害に関する情報を提供してもらい、日本医師会において対応策をまとめ、診断の現場に還元して役立ててもらおう
- 日本医師会員に対し、「健康食品のすべて」ナチュラルメディシン・データベースをWEB上で無償閲覧



2. 一般の方々への情報提供

- 一般の方々へ、日本医師会のインターネットサイトやポスターによる啓発活動を実施



「健康食品」の摂取に関する見解を記載したポスターを作成



「ウコン」「ノニ」について、成分、安全性、被害事例等についてとりまとめて提供



【日本薬剤師会の取組】

1. 一般の方々等への情報提供

- 一般の方々等へ、日本薬剤師のインターネットサイトを通じて、健康食品の健康被害情報や声明を発表

2. 「健康食品」の成分均一性調査

- 市販されているウコン製品の成分分析、表示や広告の調査を実施し、報告書を取りまとめ (H25)

食品安全ダイヤルに寄せられた健康食品関係の相談①

- 食品安全委員会の食の安全ダイヤルによせられた、サプリメント・「健康食品」の相談は、現在までに600件を超えている。半数以上が、消費者からの相談・御意見で、女性の相談者が多い。
- 相談内容で特に多いのは、成分では、妊婦からのビタミンAの過剰摂取、大豆イソフラボンの過剰摂取、コエンザイムQ10の安全性、アガリクスの発がん性等についてである。

【事例1:ビタミンA】

- 現在妊娠15週である。最近何も食べられなかったが、ある野菜ジュースがおいしくて飲むことができた。ジュースの表示を見たら、ビタミンAが「強化」されているものだった。食安委HPで妊娠中の過剰摂取はいけないとあったので、心配になってメーカーに聞いたが、どのくらい付加しているかは教えてくれなかった。含有量は450~1,570 mgと書いてある。保健所の助産師さんも心配はないと言ったが、これから普通に食事をしてもいいのか、情報の発信元に確認したいと思って電話した。
- 今日、妊娠4週の5日目。ビタミンAの過剰摂取について心配なので相談したい。葉酸を摂りたいと思って、「マルチビタミン&ミネラル」というサプリメントを飲んでた。その中に、ビタミンAも3000 I.U.入っていた。妊婦は一日5000 I.U.までという規制があるのを知った。母とも相談して飲むのは昨日で止めたのだが、過剰に摂取していたのではないかと心配。食品安全委員会のホームページも見た。産婦人科は、土曜日に初めて受診する予定。
- 現在妊娠している。産院でビタミンAを摂り過ぎないように指導され、これまでの食生活に不安を感じていろいろ調べている。妊娠前、サプリメントのマルチビタミンをずっと飲んでた。おなかの子供に悪い影響はないだろうか。
- 妊娠中だが、病院の薬剤師にすすめられて、マルチビタミンのサプリメントを利用している。その中にビタミンAが313μg入っている。薬剤師からは、これはβカロテンで、必要量だけが体内でビタミンAになるので、過剰摂取の心配はないといわれているのだが、大丈夫だろうか。
- 娘が妊娠3か月を過ぎた。私が、ビタミンAが30IU、その他ビタミン類が入ったサプリメントを奨めた。1月の1か月間毎日30IU（1カプセル）摂取したが、大丈夫か？
- 妊娠8週目になるが、2週間前までベータカロチン（ビタミンA）を1日（25000IU）サプリで摂取してしまった。時期的にも催奇性など禁忌であることを2週間前に知り、摂取をやめていたが、マーガリンも朝食のパンに使用していたのもあり、胎児に影響しないか心配になった。どの位の確立で奇形が生じてしまうのか？今のところ問題なく胎児が育っているようで悔やまれてならない。

食品安全ダイヤルに寄せられた健康食品関係の相談②

【事例2:大豆イソフラボン】

- 大豆イソフラボンを沢山摂取すれば、男性ホルモンと中和して前立腺がんを予防できるのではと考え、大豆イソフラボンのサプリメントを摂取している。併せて牛乳を止めて豆乳に変える等、食生活全般を大豆食品中心にし、積極的に大豆イソフラボンの摂取に努めている。詳しい話を教えてほしい。
- 私は今妊娠10週。妊娠二カ月ぐらい前から大豆イソフラボンのサプリを飲んでいて、妊娠してから今まで飲み続けた。ネットで大豆イソフラボンの摂りすぎは胎児の体に悪影響の可能性があると知った。妊娠してから三カ月ぐらい飲んでしまったし、不安で仕方ない。本当に胎児に影響があるか？この妊娠を続けても大丈夫か？

【事例3:コエンザイムQ10】

- 不整脈があり、心臓への効果を期待して、数年前からCoQ10のサプリメントを推奨量90mg/日摂取。医薬品としてのユビデカレノン製剤は承認用量30mg/日なので、量を減らしたほうがいいのか。循環器系について定期的に診察を受けておらずかかりつけ医もない。
- CoQ10のサプリメントを飲み始めようと思っている。水溶性と脂溶性のCoQ10があると聞いたが、どちらのほうが吸収性が良いか。
- 新聞で、サプリメントとして流通しているCoQ10の一日推奨量は、医薬品よりも多くなっているものがほとんど書かれていた。疲労回復作用を期待して半年ほど摂取していたが、不安になり、今は停止している。メーカーに問い合わせたところ、厚生省で販売を認可され、当該製品の摂取による健康被害は寄せられていないとのこと。そのサプリメントには他にカルニチン等も配合されている。CoQ10の摂取は中止した方がいいのか。

【事例4:アガリクス】

- 6年前に卵巣がんを発症し、1年半ほど前にリンパ節に転移。その時点で友人から抗がん剤の服用による免疫力の低下を防ぐと勧められ、アガリクスを飲み始めた。確かにボランティア活動などにでかけられるようになった気がしていたが、新たに転移が見つかり現在治療中。アガリクスのせいで転移したのではないか。

【事例5:葉酸】

- 葉酸は水溶性ビタミンだが過剰摂取の害があり、摂取の上限量が決められているよう。過剰摂取すると何が悪いのか？母体や胎児に影響があるのか？
- 妊娠17週。妊娠前から葉酸のサプリメントを1日400μg飲んでいるが時々夜に2回飲んでしまう。過剰摂取が心配。

【事例6:カルシウム】

- カルシウムのサプリを飲んでいるが、原料を店に聞いたら、牛の骨、貝殻、植物など言われた。どれが効くのか？貝殻が原料のカルシウムサプリを飲んで大丈夫か。

【事例7:亜鉛】

- 亜鉛のサプリによる上限摂取量は決められているのか、女性の摂取量には生理の有無が関係しているか。

【事例8:クエン酸】

- クエン酸を1歳半以上の幼児に与える場合、どのくらい与えてよいか。摂取許容量はあるか。

食品安全ダイヤルに寄せられた健康食品関係の相談③

【事例9:健康食品全般】

- 母が病院で降圧剤をもらっているが身体に悪い降圧剤なので止めさせたい。インターネットで調べたら特保のある飲料に降圧作用があるらしいので、それを飲ませたい。ヨガで身体を柔らかくして運動すれば薬を続けるより10年長生きできると母に言うのに、薬を止めるのを怖がって言うことを聞かない。インターネットを見ると、危険なものばかりで、食の安全が難しくなっているの、血圧だけでも下げたいと思う。
- あるサプリメントを買ったところ、販売店では「3粒以上飲まないほうがよい」と言われた。メーカーに問い合わせたら、メーカーでは「医薬品ではないから、何粒飲んでも問題ない」というようなことを言った。成分がどの程度入っているのか聞いたが、メーカーでは教えられないとのことで教えてもらえなかった。健康食品は補助的に飲むものだが、飲む量をきちんと判断できない人が増えている。特定保健用食品のような基準で規制し、基準を通らないものは販売できないようにするなど、厳しくしたほうがよいのではないか。安全なメーカーと安全でないメーカーをどう見分ければよいのか。
- 高齢の夫が腰の痛みを長年訴えているのだが、整形外科では根本的な治療はこれ以上できないと言われ、痛み止めのみが出されている。知人から〇〇のサプリメントは痛み止めの骨の再生が見込まれると勧められてサプリメントを飲み始めた。最初は整形外科の痛み止めと併用していたため、一日6錠飲んでいたので、その後あまり痛いと言わなくなったため、医者から処方された薬を止めて、一日10錠飲んでいる。しかし、最近夫の認知症が急激にひどくなり、食欲が落ちたような気がして心配である。このサプリメントで健康被害が出ているという情報などがあれば教えてほしい。
- 医師の処方薬8種類と漢方薬2種類と通販のサプリ3種類を飲んでいるが飲み合わせの支障はないか。
- 身内にがん患者がいるが、がんについていい食品・サプリメントを教えてください。
- コラーゲン飲料について疑問に思い、記載された問い合わせ窓口に電話したが、魚の種類、産地等について明確な回答が得られなかった。
- 1ヶ月ほど前、携帯サイトで痩身効果があるという健康食品を購入した。当該商品は、24種類を原材料とし、「1日1包を目安に水又はぬるま湯でお召し上がりください」との記載があった。どのように摂取したらよいか聞こうと思い、記載の販売店や製造メーカーに問い合わせたが、どこも電話が通じない。賞味期限もあるので、1日1包を目安と書いてあったが、毎日2包ずつ水に溶かして2箱半飲んだのだが、ちっとも効果がない。「取りすぎると30kg台になるのでご注意ください」との注意書きがあるが、この商品が痩せる効果があるかどうかを教えてください。
- インターネット通販で、ダイエット食品の購入を考えている。医療機関で使用している医薬品と同じ成分を健康食品にしたということで、強力なダイエット効果があると書いてある。成分が特殊特許を取得した〇〇と□□と書いてあるが、その成分は安全だろうか。
- ダイエット食品を申し込んだ。原材料には〇〇の他、ビタミンCや葉酸など沢山のものが含まれている錠剤。新聞社の広告なので安全だと思ったのだが、聞いたこともない材料で飲むのが心配になった。飲んででも安全か。

現状の食生活を踏まえた検討項目（案）

本ワーキンググループにおいては、日本人の食生活の現状を踏まえ、食事からの栄養成分の補給に問題が生じているのか、その現状から見て食事以外から栄養を摂取する必要性があるのかなどの観点から検討を始め、その上で、特定保健用食品、栄養機能食品等を含む健康食品全般の必要性や留意点などについて検討を進める。

検討項目（案）

- (1) 日本人の食生活の現状と問題点について
食事以外から、栄養を摂取する必要があるか 等
- (2) 「健康食品」との付き合い方について
「健康食品」の現状を踏まえ、以下について検討を進める。
 - ・ 栄養成分について、欠乏による問題が生じているか。
 - ・ 過剰摂取によるリスク・問題点は、どのようなものがあるか。
 - ・ 「健康食品」を摂取する場合、健康被害を避けるためにどのようなことに注意すべきか。
 - ・ 成分・品質にどのような問題があるか（例：原材料、崩壊性、成分の量のばらつき等）。
 - ・ ○○○○○
 - ・ ○○○○○
 - ・ ○○○○○