

「健康食品」に関するメッセージ（案）

- 1
- 2
- 3
- 4 I. はじめに
- 5 II. 用語の定義
- 6 III. 食品に関する項目
- 7 IV. 「健康食品」の安全性に関する項目
- 8 V. 利用者の状態と、利用目的に関する項目
- 9 VI. 情報に関する項目
- 10 VII. 「健康食品」の利用全体に関する項目
- 11 VIII. 「健康食品」と上手に付き合うために （まとめ）
- 12
- 13

I. はじめに

このメッセージを出すにあたっての経緯と目的

「健康食品」とは

「健康食品」という用語には法律的な定義はありません。「健康食品」と言われているものの法律上の位置付けは食事として食べている一般の食品と同じ食品ですが、法律上位置づけの明らかな特定保健用食品等も含めて認識される場合が多いようです。「健康食品」という言葉で認識される対象は人によって様々です。形態も医薬品と似た錠剤やカプセルなどの形態のいわゆるサプリメントから飲料やお菓子、広くは野菜などの食材まで多岐にわたります。

「健康食品」に限らず食品のリスクはゼロではなく、どんな形態のものであっても多かれ少なかれリスクはあります。そのため、今回のメッセージでは、「健康の維持・増進に役立つことを標榜して販売・利用されている食品」を、瘦身目的のものや制度上位置づけられている保健機能食品等も含め幅広く対象にしています。

種々のアンケート調査によると、国民の半数程度がすでに「健康食品」を利用しています。また、何を期待して「健康食品」を使っているかかも様々です。このように、使う、使わないは原則として個々人の価値判断によります。

しかし、「健康食品」を使ったために健康への被害が出てしまったり、何のためにお金をかけて「健康食品」を摂ったのかわかりません。「健康食品」

1 による健康への被害は、その食品中に害を及ぼすものが入っている場合だけ
2 でなく、食べる量や食べ方に問題があることによっても起こります。

3 一般に人のからだにおける代謝は複雑で、一つの物質を摂った場合の反応
4 も様々です。健康への有利な効果も反面では不利益になることもあり、効果
5 と健康への悪影響は表裏一体です。このため、「健康に良い」と言われている
6 ものも全ての人にとってよいわけではなく、ある状態の人には安全で役に
7 立つものが、別の人にはむしろ害になるということもあります。さらに昔は
8 良い効果があると言われていた食品や栄養素が、研究の進展により、期待と
9 は逆の作用があることがわかることもしばしばあります。

10 そのため、消費者個々人が「健康食品」を使うにあたっては、それによる
11 健康への被害をできるだけ避けることができるために、「健康食品」の特性
12 を知り、基本的な事項について検討する必要があります。この「メッセージ」
13 は、「健康食品」の健康被害を避けることを目的として、「健康食品」の安全
14 について考える際の基本事項を挙げ、また「健康食品」による健康被害では
15 ないかと疑った時の考え方なども含めて、とりまとめました。

18 II. 用語の定義

19 ここでいう食品の「安全」とは、その食品を食べることで栄養成分や体の機
20 能を調節する成分を過剰に摂取して しまったり、それら以外の非意図的な含
21 有成分によって悪影響があつたりして体調をくずしたり、病気になったりする
22 ことが「ない」ことです。

23 また、ここでの、「わかっている」とは科学的に確かな方法で検討して確かな
24 こと、「わかっていない」とは科学的に確かな方法では明確になっていないこ
25 とを意味します。

26 科学的に明確になっているとは、「健康食品」の有効性を例にとれば、妥当な
27 人数でのヒトで適切な試験が行われていること、複数の研究者による客観的な
28 評価がなされていることなどが必要であり、効いたという体験談や動物の試験
29 からは「わかっている」とは言えません。

32 III. 食品としての安全性に関する項目

33 ① 「食品」は安全かどうかわからない

34 どんな「健康食品」も健康へのリスクはゼロではありません。どのような
35 「健康食品」であっても普通の食品と同じで、摂りすぎれば良くない影響が
36 出ます。また、アレルギーを起こすものもあります。

1
2 **② 「食品」だからたくさん食べても大丈夫と思っていませんか？**

3 普通の食事で食べている食品も摂りすぎれば健康によくない影響が出ます
4 が、通常食べる食品では特定の成分（機能成分）を健康影響が出るほど過剰
5 には取れません。そのため、普通の食べ方で通常の量を食べていれば問題が
6 起きることがないと経験的にわかっており、「安全」に食べることができてい
7 ます。

8 「健康食品」は日常的に食べられている食品にない+αの効果を標榜してい
9 るものです。そのため、食品として長年食べられて来た経験（食経験と言いま
10 ます）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っ
11 ていないものが多いのが現状です。

12 実際によく使われている「健康食品」でも健康被害が起きている事例が少
13 なからずあります（ウコンの肝障害など、イチョウ葉エキスの出血）
14

15 **③ 同じ食品や食品成分を長く続けて食べた場合の健康への効果や安全性は正
16 確にはわかっていません。**

17 日常食べている普通の食品でも、同じものを毎日長期間食べ続けた時の安
18 全性が調べられているものはありません。

19 「健康食品」も同じです。毎日同じ「健康食品」を長く食べ続けても安全な
20 のかどうかはわかっていないものがほとんどです。

21 知見が得られている稀な事例として身近なビタミン・ミネラルがあります。
22 しかし、例えば冠血管疾患やがんの予防の効果があるといわれてきたβ-カロ
23 テンでは、喫煙者の肺がんリスクを上げるという期待とは逆の作用があるこ
24 とがわかっています。
25
26

27 **IV. 「健康食品」の安全性に関する項目**

28 **④ （成分）「健康食品」として売られているからといって安全ということでは
29 ありません。**

30 「健康食品」は食品ですので、有効性や安全性の評価はされていないもの
31 がほとんどです（*）。また、食品だからといって長年食べられて来た経験（食
32 験）の少ないものもあります。

33 （*有効性や安全性が評価されているのは特定保健用食品など一部のみです。
34 これらについてもある決まった量と使い方での限られた範囲の効果と安全性
35 が評価されているだけです。）

1 「健康食品」の中には、有害な成分を含んでいたりして健康被害を起こす
2 例もあります。ドラッグストアや「健康食品」の店で売られているからとい
3 って安全とは限りません。また、他の多数の人には有害でなくても、一部の
4 人に健康被害を起こす場合があります（例：ウコンによる肝障害）。

5
6 **⑤ （成分）「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想**
7 **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。**

8 「天然なので安心」といったうたい文句で売られていることがあります
9 が、人工的につくられたものと比べ天然物由来の製品がより安全とはいえ
10 ません。そもそもキノコの毒など天然の毒物もたくさんあります。また、「健康食品」
11 に用いられている植物にも、栽培管理のされていないものでは重金属が過剰
12 に含有されている可能性があったり、間違った植物が使われて、表示とは異
13 なる成分が含まれている可能性もあります。

14
15 **⑥ （成分）「健康食品」として売られている「無承認無許可医薬品」に注意す**
16 **ること**

17 「健康食品」として売られているものの中には医薬品成分やそれに似た成分
18 を添加しているものがあります。これらの「無承認無許可医薬品」にあたる
19 ものは取り締まりの対象になるものですが、一見「健康食品」のように売ら
20 れていることがあるため、知らずに利用した人が健康被害を起こす事例も発
21 生しています。

22
23 **⑦ （形態）普通の食品と異なる形態の「健康食品」に注意すること。**

24 食品として食べる場合には、自ずと限度があります。しかし、ジュースや粉
25 末にした製品、特定成分を抽出あるいは濃縮してカプセルや錠剤にした製品
26 では、特定の成分を多量に摂ることが簡単にできてしまうので、特に注意が
27 必要です。健康に良いのだからたくさん摂ればもっと良いのではと、これま
28 で人が通常の食生活では経験していない量を摂ってしまう事例が見られます。

29
30 **⑧ （摂取量・摂取頻度）栄養素としてのビタミンやミネラルの補給について**

31 ビタミンやミネラルのサプリメントも色々と売られていますが、日本人が
32 普通に食事をしていて欠乏症を起こす微量栄養素（ビタミン・ミネラル）は
33 ほとんどありません。すなわち、通常の食事をしている限り、微量栄養素の
34 補給をサプリメントに依存する必要は、特殊なケースを除いてないといえま
35 す。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会報告書では、ビタミン
36 やミネラルの「過剰摂取の回避」について、通常の食品からの摂取によって

1 過剰症が起こることはないとしています。「日本人の食事摂取基準（2015年
2 版）」において過剰症回避の目的で設定されている「耐容上限量」は、サプリ
3 メントからの過剰摂取を防止するためのものです。特に必要量と過剰量との
4 差が少ない鉄やセレンなどの微量ミネラル、体内に蓄積しやすい脂溶性ビタ
5 ミンのビタミンA、ビタミンDなどは過剰にならないように注意が必要です。

6 性・年齢層別に、国民健康栄養調査成績における「栄養素摂取量」と「日本
7 人の食事摂取基準（2015年版）」に示されている「推奨量」または「推定平均
8 必要量」を比較した場合、カルシウムや鉄など一部のミネラルにおいては、
9 摂取不足が懸念される人が相当数存在するよう見えます。しかし、栄養素
10 の必要量には個人差があること、個人が自分の栄養素摂取量を計算すること
11 は困難であることから、個人が自己判断でサプリメントからミネラルを大量
12 に補給することは過剰摂取につながる可能性があります。サプリメントから
13 微量栄養素を補給する場合は、医師や管理栄養士などの専門家のアドバイ
14 を受けてから行ってください。

15 昔の研究では、先進国でもビタミンやミネラルの補給が有用だという結果
16 が出ていましたが、現在同様の研究を実施すると、先進国では有用だとい
17 う結果が出にくくなっています。これは、食生活が変わってきて、欠乏の状
18 態が起きていないからだと考えられています。食生活との関係で、摂取の必
19 要性は変わります。

20
21 **⑨（品質）「健康食品」は食品ですので、医薬品としての品質管理がされている
22 ものではありません。**

23 錠剤やカプセル形態のものは外見上医薬品であると誤認されて使われる
24 ことが多いようです。しかし、同じ箱やビンの中の製品でも成分が同じよう
25 に含まれていないものがあったり、体の中でうまく溶けないと思われるもの
26 があったり、不純物（重金属など）が多量に含まれているものがあったりし
27 ます。

28 食品なので、医薬品のような品質管理の規制の対象にはなりません。その
29 ため、有効だと思われる成分がきちんと入っているのか、ちゃんと溶けて体
30 内に吸収され効き目があるのかといったことや、有害な重金属などの成分が
31 一定量以下になっているかなどを保証することは求められていません。

32 錠剤・カプセル型の「健康食品」には、自主的にGMPなど品質管理を行う
33 ことが推奨されています。現時点で「健康食品」のGMPはまだ十分に普及し
34 ていませんが、製品についているGMPマークは、品質を判断するうえで参考
35 にできます。

1 ※GMP とは、Good Manufacturing Practice (適正製造規範) の略で、原材料の受け入れ
2 から製造、出荷まで全ての過程において、製品が「安全」に作られ、「一定の品質」が
3 保たれるようにするための製造工程管理基準のこと。

4 5 6 V. 利用者の状態と、利用目的に関する項目

7 ⑩ 「健康食品」の対象者は、多くの場合が健康な成人です。

8 「健康食品」は、特定保健用食品など人で安全性試験を行っているもので
9 あっても、健康な成人を対象としたものがほとんどです。病気の人、子ども、
10 妊婦、高齢者の安全性はわかっていません。摂取の「目安量」が書いてある
11 場合も、多くは健康な成人を対象にしています。たくさん摂れば健康になれる
12 と思って大量に摂ると、病気になる危険性が高まる食品成分があります。

13 14 ⑪ 健康になろうと思って病気の人が摂るとかえって健康を害することがあり 15 ます。

16 健康な人が摂れば問題がないものであっても病気の人にはよくない「健康
17 食品」もあります。自己判断で摂ってはいけません。病気を治療中の方が「健
18 康食品」を使用する場合は、必ず医師・薬剤師に相談して下さい。

19 20 ⑫ 治療のため医薬品を摂っている場合は「健康食品」の併用について専門家の 21 アドバイスを受けること。

22 病気で医薬品を処方されている場合に、「健康食品」を併用すると相互作用
23 で薬が効かなくなったり、逆に効きすぎて有害作用が出たりする事例があり
24 ます。特に、複数の医薬品を使用している場合には、相互作用が現れる可能
25 性が増加します。「健康食品」と医薬品を同時に使用しては、何か有害な
26 作用が現れたときに、原因を特定する事が難しくなってしまいます。必ず医
27 師に相談し、自己判断で摂ってはいけません。

28 29 ⑬ 「健康食品」は薬の代りにはならないので治療薬をやめてはいけません。

30 「健康食品」は医薬品ではなく、病気の治療や治癒の効果を標榜できませ
31 ん。

32 薬に似た作用があるとされる「健康食品」を医薬品代わりに使っても医薬
33 品のような効果は期待できず、医薬品を中止すると病気の進行（悪化）につ
34 ながるリスクがあります。「健康食品」は一般に薬のように効果が製品として
35 あることを実証されているものはなく、有効性や安全性が評価されている特
36 定保健用食品も病気を治療するものではありません。

1 病気が「健康食品」を自己判断で利用して、その利用を医療関係者に伝
2 えないと、適正な医療を受けられなくなります。病気治療中の方は、原則的
3 に、健康食品を使わない、万が一使う場合は医師に相談するようにしてくだ
4 さい。

5
6 **⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品に注意すること。**

7 痩身効果をうたった食品は、医薬品と違い、効果が実証されているものは
8 ほとんどありません。脂肪の吸収を阻害する、代謝を促進するといった宣伝
9 をしていたとしても人で効果や安全性がきちんと調べられているものはほと
10 んどありません。「運動や食事制限なしに痩せられる」といった類のメッセー
11 ジには注意が必要で、多くは効果がないと思われませんが、仮に通常の食品と
12 異なる何らかの生理的効果があるとすれば、安全性の面で問題となるリスク
13 が高いと考えられます。こういったものには医薬品成分や類似成分、規制対
14 象となる成分が含まれているものもあり、過去にも痩身効果をうたい違法に
15 医薬品成分等が添加された製品で重篤な肝障害や死亡を起こした例もありま
16 す。また、筋肉増強効果をうたった食品でも死亡事例が起きています。医薬
17 品成分が添加された製品は、食品ではなく、無承認無許可医薬品となります
18 が、行政が摘発しなければ「健康食品」と称して販売されています。これらの
19 安易な利用には注意が必要です。

20
21 **⑮ 「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はありま
22 せん。**

23 「健康寿命の延伸」を科学的に実証することは難しいので、食品のみなら
24 ず、医薬品も含めてそのような効果を実証している研究はありません。

25 また、今健康によいと期待されているものもその後に効果がないことが確
26 認されたり、逆によくないことがわかったりすることがしばしばあります。

27
28
29 **VI. 情報に関する項目**

30 **⑯ 知っていると思っている健康情報は、本当に(科学的に)正しいものですか。
31 情報が確かなものであるかを見極めて、利用するか判断すること。**

32 体験談は、有効性を示す根拠にはなりません。効いたと言う事例がたくさん
33 挙げられていても「有効であることがわかった」とは言えないのです。ま
34 た、特定の研究者だけが主張していることは、必ずしも安全性・有効性の証
35 拠にはなりません。さらに、動物と人とは、「健康食品」の成分の消化吸
36 収や代謝、体のつくりなどが違い、反応のしかたが異なるため、動物実験の

1 結果をそのまま人に当てはめることはできません。自分にとって役立つ、安全な
2 選択をするためには、その「健康食品」について、ヒトでの適切な試験
3 が行われているか、複数の研究者による客観的な評価がなされているかなど
4 を確認することが必要です。

5 また、多くの人に効果があると言われている「健康食品」でも、誰がどの
6 ような目的で、どれだけの量と期間で摂取するかのよって、製品の有効性や
7 安全性は変わります。「健康食品」は消費者の自己判断で利用されます。そ
8 のため、安全性を確保するためには、消費者自身が摂取に注意すべき対象者
9 (既往歴、医薬品の併用、アレルギー体質など)、過剰摂取したときに想定
10 される有害事象の症状、医薬品との相互作用などについて、予め知っておく
11 ことが重要です。

12 情報は信頼できる情報源から得ることが大切ですが、例えば、食品安全委
13 員会や厚生労働省では、「健康食品」の危害情報をインターネットで提供し
14 ています。また、国立健康・栄養研究所の『「健康食品」の安全性・有効性情
15 報』(<https://hfnet.nih.go.jp/>)では、「健康食品」が関連した健康危害の
16 防止のため、「健康食品」の基礎的な知識や安全性情報が掲載されています。

19 VII. 「健康食品」の利用全体に関する項目

20 ⑰ 「健康食品」を使うかどうかの選択は「わからない中での選択」です。

21 以上のように、「健康食品」は有効性、安全性(短期、長期)、品質などい
22 ずれの面でも明確でない状態のまま売られているものも少なくありません。
23 「健康食品」を利用するかどうかを決めることは、そういったわからないこ
24 とばかりの中での選択といえます。

26 ⑱ 利用する際には何をいつどのくらい摂ったか、効果や体調の変化を記録する 27 こと。

28 「健康食品」の利用をしている時には自分の体調によく気をつけましょう。
29 健康食品を安全に安心して効果的に利用する上で、どの製品をどれだけの
30 量で摂取し、その時の体調はどうであったかというメモを作成することが有
31 用です(図参照)。「体調が良い」というメモが並べば自分に合った製品であ
32 ることが実感できます。「体調はかわらない」というメモが並べば、利用す
33 る価値の有無を自分自身で認識できます。

34 「健康食品」が原因であると疑われる健康被害も少なからず報告されてい
35 ますが、製品の特定や利用状況などの具体的な内容がわからないものが多く、
36 その「健康食品」によるものかどうかはなかなか明らかにできません。その

1 ため、医薬品などよりも被害の状況が明らかになるのが遅れる傾向がありま
2 す。体調等をメモしておく、下痢、腹痛、発疹や発赤などのアレルギー症
3 状が起きたら、摂取中止の判断がしやすくなります。もし、健康被害を受け
4 たときは、このメモを持って医療機関を受診すれば、因果関係の推定役に立
5 ちます。

6 ①いつ、②どの製品を、③どれだけ摂ったか、④その際の体調はどうだっ
7 たかを記録してください。（「健康食品」を摂る前と摂った後での変化が、摂
8 取を継続すべきかやめるべきかの判断材料になります。）

9 図 健康食品利用メモの例

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	1粒×3回	体調が良い。医薬品 C を併用
○年○月△日		2粒×1回	1粒×3回	体調は変わらない。
○年○月□日		2粒×1回	摂取せず	発疹がでた

10
11
12 ⑱ 「健康食品」を利用して体調が悪くなったときには、まずは使用を中止
13 し、因果関係を考えること。

14 自分の体調変化に注意し、体調が悪くなったときは、使用を中止しましよ
15 う。

16 「健康食品」の健康被害は、いくつかの問題が重なって起きることが多い
17 ため、これまで問題がなかった「健康食品」でも体調が悪化することがあり
18 ます。

19 体調悪化の原因が「健康食品」によるかどうかは、体調悪化が「健康食品」
20 の摂取後に起こっているか、摂取をやめると体調悪化が和らいだか、などの
21 チェック項目である程度判断ができます。「健康食品」で健康を害していな
22 いかセルフチェックしてください。

23
24
25 VIII. 「健康食品」と上手に付き合うために (まとめ)

- 26 ● 健康の保持、増進の基本は、健全な食生活、適度な運動、休養です。
- 27 ● 食生活については、多種類の食品をまんべんなく適量食べることが大事
28 です。

- 1 ● 「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考
2 えてください。その際は、信頼できる（科学的根拠のある）情報を入手
3 するように努めることが、自身の健康を保持するために大切です。
- 4 ● 「健康食品」を購入/摂取する場合は、このメッセージにある点に注意し
5 て、選択をすることが必要です。
- 6 ● 「健康食品」を摂っているときに体調が悪くなった場合は、すぐに摂る
7 のをやめることが必要です。
- 8 ● 効かないからといって増量することはリスクを上げます。