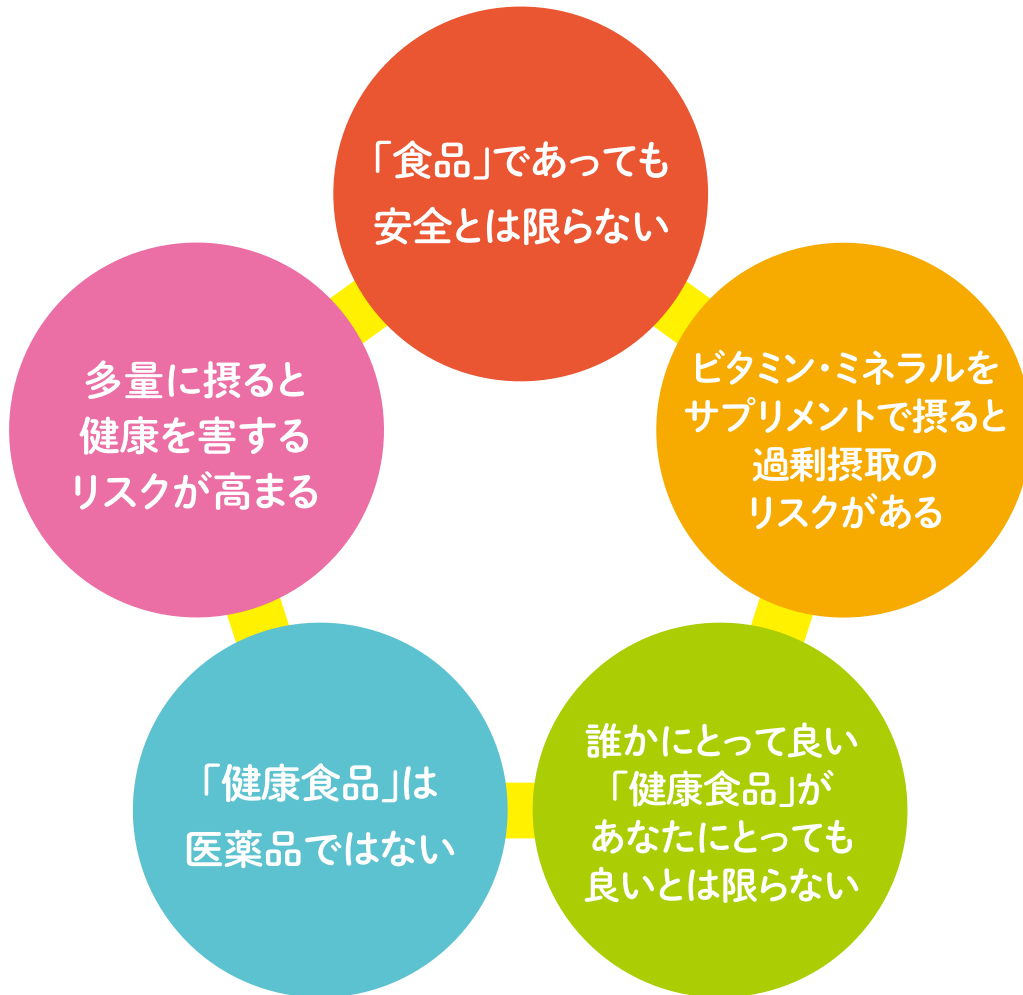


# いわゆる 「健康食品」について



平成28年10月 食品安全委員会事務局

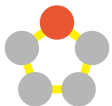
# 「健康食品」のポイント



## 「健康食品」とは

「健康食品」には定まった法律上の定義はありません。

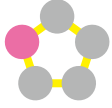
今回のメッセージでは、「健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品」を「健康食品」としています。



## 「食品」であっても安全とは限りません

健康被害のリスクはあらゆる食品にあります。身近な「健康食品」にも健康被害が報告されています。「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であるとは限りません。これは食品全般に言えることです。

栄養素や食品についての評価は、食生活の変化や科学の進展などにより変わることがあります。健康に良いとされていた成分や食品が、その後、別の面から健康を害するとわかることも少なくありません。



## 多量に摂ると健康を害するリスクが高まります

錠剤・カプセル・粉末・顆粒の形態のサプリメントは、通常の食品よりも容易に多量を摂ってしまいやすいので注意が必要です。



## ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります

現在の日本では、通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題となることはまれであり、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところありません。健全な食生活が健康の基本です。

むしろサプリメントからの摂り過ぎが健康被害を起こすことがあります。

特にセレン、鉄、ビタミンA、ビタミンDには要注意です。



## 「健康食品」は医薬品ではありません 品質の管理は製造者任せです

病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から換えることは危険です。

品質が不均一、表示通りの成分が入っていない、成分が溶けないなど、問題のある製品もあります。分量が表示より多かったために健康被害を起こした例があります。



## 誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません

摂取する人の状態や摂取量・摂取期間によって、安全性や効果も変わります。

限られた条件での試験、動物や細胞を用いた実験のみでは効果の科学的な根拠にはなりません。口コミや体験談、販売広告などの情報を鵜呑みにせず、信頼のできる情報をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。

# 「健康食品」

# 19

## についての メッセージ

### 食品としての 安全性について

- 1 「食品」でも安全とは限りません。
- 2 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えるはいけません。
- 3 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。

### 「健康食品」としての 安全性について

- 4 「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません。
- 5 「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。
- 6 「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。
- 7 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。
- 8 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してください。
- 9 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではありません。

＼ さらに詳しく知りたい方は /

<http://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>

食品安全委員会 <https://www.fsc.go.jp/>

### 「健康食品」を摂る人と 摂る目的について

- 10 「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることは注意が必要です。
- 11 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。
- 12 治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて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。
- 13 「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止めてはいけません。
- 14 ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。
- 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せん。

### 「健康食品」の 情報について

- 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。情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうか判断してください。

### 「健康食品」の 摂取について

- 17 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。
- 18 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録してください。
- 19 「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し、因果関係を考えてください。

健康食品 🔍

