

「健康食品」に関するメッセージ

食品安全委員会は、いわゆる「健康食品」に関する検討ワーキンググループを立ち上げて、科学的な観点から「健康食品」のリスクについて検討し、2015年12月8日、「健康食品」についての報告書及び国民向けのメッセージを公表しました。

国民の皆様へ

「若さと健康を願うあなたに」、「△△の健康のための○○」といったキャッチフレーズを、毎日たくさん見聞きます。そして、医薬品のようにカプセルや錠剤の形をしたサプリメント、「健康にいい」成分を添加した飲料や食品など、さまざまな「健康食品」が売られています。今や国民のおよそ半分の方が、こうした「健康食品」を利用されているという調査もあり、「健康食品」市場が拡大しています。これは、健康で長生きしたいという古来変わらない人々の願望の表れでしょう。

「健康食品」がこのような願いに応えるものならばよいですが、残念ながら、現代でも「これさえ摂れば、元気で長生きできる」という薬や食品はありません。それどころか逆に、「健康食品」で健康を害することもあります。しかも、そのような情報は皆様の目に触れにくいのが現状です。消費者は、「健康食品」のリスクについての情報を十分に得られないまま、効果への期待だけを大きくしやすい状態に置かれているといえます。

食品安全委員会ではこういった状況を憂い、幅広い専門家からなるワーキンググループを作り、「健康食品」の安全性について検討しました。まず「健康食品」から健康被害が起こる要因を挙げ、次にその要因ごとに、健康被害事例などを含めた文献などからの科学的事実を調べ、皆様に知っていただきたい要点として取りまとめました。そうして作成した報告書からさらに抜粋して、皆様に向けて19項目のメッセージをまとめました。これらには「健康食品」で健康被害が出ることをなくしたいという本委員会の願いを込めました。

その中でお伝えしたいことのエッセンスは右のとおりです。「健康食品」を摂るかどうかを判断するときに、是非知っておいていただきたいことをまとめてあります。これらを読んで、「健康食品」についての科学的な考え方を持って、その判断をしてください。健康被害を避けるためにとっても大切な知識です。

脇 昌子

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

佐藤 洋

食品安全委員会委員長

◆◆◆「健康食品」に関する Q&A ◆◆◆

Q 「健康食品」は安全性に問題があるのですか？

A 「健康食品」は、法令上の定義はありません。一般に「健康食品」と思われているものも、通常の食品と同じで安全性や品質、有効性が公的に確認されているものではありません。また、「健康食品」と考えられている範囲も人によって非常に様々です。安全なものもそうでないものも玉石混交であろうと考えられます。更に、ある人にとっては安全な「健康食品」であっても、体質や健康状態が違う他の人にとっては害になるものもあります。

なお、安全性を人できちんと調べているものは少ないので、ほとんどのものは「安全とは限らない」というのが実情です。

実際に「健康食品」による体調不良を経験している人がいるとの調査結果があり、よく摂られている「健康食品」でも健康被害が起きた事例が報告されています。

Q 「健康食品」についての情報が正しいかどうか、どのようにして見極めればよいですか？

A 「健康食品」の安全性や品質、有効性などは、いずれも信頼できるデータが少なくわからないことがほとんどという状態で売られているものも少なくありません。

……「健康食品」に関するメッセージのエッセンス……

「健康食品」については、多くの人での何年にも及ぶ長期間の科学的研究が少なく、安全性や有効性が確立しているとはいえません。「健康食品」を利用するかどうかはあなたの判断次第です。信頼のできる情報を基に、あなた自身の健康に役立つ選択をしてください。

ここでいう「健康食品」とは、「健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品」を言います。これには、特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品も含まれます。また、ここでは「サプリメント」とは、カプセル・錠剤・粉末・顆粒形態の「健康食品」を言います。

●「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。

※食品安全委員会、医薬基盤・健康・栄養研究所の「健康食品」の安全性・有効性情報、厚生労働省のインターネットサイトなど

- 食品安全委員会：「健康食品」に関する情報（19項目のメッセージを含む）
<https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>
- 食品安全委員会：「健康食品」に関連する情報（Q&A）
https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.data/kenkosyokuhin_datakenkosyokuhin_QA.pdf
- 厚生労働省：食品の安全に関するQ&A（「2.健康食品」）
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/hokenkinou/qa/index.html
- 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所：「健康食品」の安全性・有効性情報
<https://hfnet.nih.go.jp/>

気になった「健康食品」について健康への効果を期待させるような情報が提供されていた場合、次のような点をチェックしてみてください。

- 「効いた」という体験談ではないか。（体験談は有効性を示す根拠にはなりません。）
- 「効いた」というデータは、人の試験ではなく動物や細胞の試験によるデータではないか。（動物実験の結果はそのまま人に当てはめられません。人で追試した場合、しばしば動物実験で期待されていた効果とは違う結果が見られます。）
- データは、学会発表ではなく、論文報告されたものか。（学会発表だけでは信頼性が低く、科学的評価の対象になりません。）
- 人での試験データは、その「健康食品」を摂ったグループと摂っていないグループで客観的に効果が比較されているか。試験に参加している人数は十分か。（少人数では、実際には効果がなくても、たまたま効果があるかのような結果が見られる場合があります。）
- 上記のような人での試験が、1つだけではなく複数行われて、同じような結果が出ているか。