

共に考えよう、食の科学。

食品安全委員会季刊誌

食品安全

2016

45

平成28年1月発行
(年4回発刊)

特集

「健康食品」に関する メッセージ

ホットトピックス

河野内閣府特命担当大臣挨拶
松本内閣府副大臣、
酒井内閣府大臣政務官挨拶

海外機関との連携を積極的に推進

インフォメーション

全国食品安全連絡会議

リスクコミュニケーション

国際専門家招へいプログラム

キッズボックス

食物アレルギーってどういうこと？

「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

- URL
- 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。



内閣府特命担当大臣挨拶

2015年10月20日に行われた食品安全委員会第581回会合に、食品安全担当大臣の河野太郎大臣が出席され、冒頭にご挨拶をいただきました。

河野大臣挨拶

河野太郎 内閣府特命担当大臣（消費者及び食品安全担当）

このたび食品安全の担当大臣を命ぜられました河野太郎でございます。

食品安全委員会は、国民の健康を第一に考え、科学的な知見に基づいた的確な評価をしていますと同時に、それを国民の皆様理解していただけるように、ともしれば難しいこととなるべく分かりやすく、コミュニケーションを構築していかなければならないと思っております。

担当大臣として、コミュニケーションの最前線にしっかり立ってまいりたいと思っておりますので、科学的なバックアップを、食品安全委員会の皆様・専門委員の皆様にご覧いただきたいと思います。



内閣府副大臣、大臣政務官挨拶

2015年11月10日に行われた食品安全委員会第583回会合に、食品安全担当の松本内閣府副大臣と酒井内閣府大臣政務官が出席され、冒頭にご挨拶をいただきました。

松本副大臣挨拶

松本文明 内閣府副大臣（消費者及び食品安全担当）

食品安全担当の副大臣を拝命いたしました松本文明と申します。

食品をめぐるリスクが大きく多様化していく中で、国民一人ひとりがそのリスクを正しく理解しながら食品を選ぶことができる社会をつかっていくために、食品安全委員会がリスク評価機関としてその機能を遺憾なく発揮し、食品の安全性をさらに向上させていただきますことを心から期待しています。



酒井大臣政務官挨拶

酒井庸行 内閣府大臣政務官（消費者及び食品安全担当）

食品安全担当の大臣政務官を拝命いたしました酒井庸行と申します。

食品安全委員会委員の皆様には、食品の安全を確保するために大変な御努力をいただいておりますことを心から感謝申し上げます。

食品安全委員会がこれから海外の関係機関とも連携を深める中で、海外からも認められることを期待しており、先方にご尽力いただきたいと思います。



会議資料詳細

第581回 食品安全委員会 <http://www.fsc.go.jp/fsciis/meetingMaterial/show/kai20151020fsc>
第583回 食品安全委員会 <http://www.fsc.go.jp/fsciis/meetingMaterial/show/kai20151110fsc>

※挨拶は一部を要約・抜粋しています。全文は会合議事録に掲載されています。

海外機関との連携を積極的に推進

食品安全委員会は、海外リスク評価機関とさらなる連携強化を目指すため、ASAE（ポルトガル共和国経済食品安全庁）、ANSES（フランス食品環境労働衛生安全庁）、EFSA（欧州食品安全機関）とそれぞれ協力覚書を締結しました。

ASAE（ポルトガル共和国経済食品安全庁）と協力覚書を締結



▲山添委員長代理（左）とガスパール ASAE 長官（右）

2015年9月17日、食品安全委員会は ASAE と協力覚書を締結しました。これは、2015年3月に開催された日・ポルトガル首脳会談の際に公表された「日本国総理大臣とポルトガル共和国首相による共同コミュニケ」において、今後具体化が期待される分野として「食品安全の分野におけるリスク評価機関間の協力」が位置付けられたことを踏まえたものです。これまでも ASAE とは連携に関する協議を進めてきたところであり、リスク評価を担当する両機関のさらなる連携強化を目指していきます。



ANSES（フランス食品環境労働衛生安全庁）と協力覚書を締結



▲モルテリユー ANSES 長官（左）と佐藤委員長（右）

2015年10月5日、食品安全委員会は ASAE 同様に連携に関する協議をこれまで進めてきた ANSES と協力覚書を締結しました。ヴァルス・フランス共和国首相の来日に際し、両機関の代表者が協力覚書に署名を行い、安倍内閣総理大臣とヴァルス首相立ち合いの下、協力覚書を交換しました。

本協力覚書では、リスク評価に関する技術的なデータ収集、分析及び共有並びに人材交流、さらにはデータ収集の方法論の分野における見解及び専門的知識の共有について、相互の支援及び協力を行うこととしています。今後、協力の進展を総括するための定期会合の開催、リスク評価の方法・個別の課題についての情報・意見交換等を行い、さらなる連携強化を図っていきます。

EFSA（欧州食品安全機関）と新たな協力覚書を締結

2015年10月13日～19日にかけて、食品安全委員会の佐藤委員長は東條次長らとともにイタリア・ミラノを訪問し、EFSAがミラノ国際博覧会にあわせて開催した第2回科学会議“Shaping the Future of Food Safety, Together”に出席しました。

この訪問に際して、食品安全委員会は EFSA と新たな協力覚書を締結しました。EFSA とはすでに2009年に、「技術的データ収集、解析及び共有」と「データ収集の方法論に関する見解及び専門的知識の共有」を主な内容とした協力覚書を締結していますが、さらなる連携強化に向けて覚書の内容を改定しての締結の運びとなりました。

今後はデータや情報、知識の収集・解析・共有等に加えて、様々な形態による各機関の専門家の能力構築の強化について、相互支援及び協力を行っていきます。



▲佐藤委員長（左）とウール EFSA 長官（右）

- ASAE（ポルトガル共和国経済食品安全庁）**…… 食品の安全性と経済活動の監視を行うポルトガルの行政機関。経済省の傘下で、食品安全関係では、フードチェーン及び飼料に関するリスク評価とリスクコミュニケーションを所管している。
- ANSES（フランス食品環境労働衛生安全庁）**…… 健康・農業・環境・労働・消費者問題省の傘下で、健康、安全問題を担当する各機構をサポートするために、食品、環境及び職場のリスク評価を行う機関。
- EFSA（欧州食品安全機関）**…… 欧州委員会から独立したリスク評価機関として2002年に設置され、食品の安全性に関して、欧州委員会等に科学的な助言を与える組織。あらゆる食品に関わるリスクを評価の対象としている。



全国食品安全連絡会議が開催されました

食品安全委員会では、食品健康影響評価、リスク管理及びリスクコミュニケーションの促進に関して地方公共団体と連携強化を図るため、毎年全国食品安全連絡会議を開催しています。2015年度は10月30日に第1回全国食品安全連絡会議が開催され、全国から30都道府県、49市区の担当者が参加しました。連絡会議では、事務局から食品安全委員会の最近のリスク評価やリスクコミュニケーションの取組を紹介するとともに、学習会が開かれ、山添委員からトランス脂肪酸について、また、堀口委員からリスクコミュニケーションについて講演を行いました。



▲会議の様子

食品安全委員会 国際専門家招へいプログラム 開催報告

農薬の急性参照用量 (ARfD) の設定に関する国際シンポジウム

2015年10月7日、農薬のARfD*設定に関する諸外国の考え方などについての国際シンポジウムを東京都港区の日本学術会議講堂で開催し、200名を上回る方々が参加されました。

食品安全委員会の佐藤委員長による挨拶で幕を開き、コーディネーター役の吉田委員より、日本のARfDの設定の現状が紹介されました。その後、(1)ARfDの設定の概要、(2)反復投与試験からの急性影響の見つけ方(特殊毒性を含む)、

の2つのトピックについて、JMPPR (FAO/WHO 合同残留農薬専門家会議)においてARfD設定のためのガイダンス作りで中心的な役割を果たした、BfR (ドイツ連邦リスク評価研究所)のローランド・アルフレッド・ソレッキ農薬安全部長より主にJMPPR及びEUの考え方について、ヴィッキー・デラルコ前EPA (米国環境保護庁) 上席科学アドバイザーより主に米国の考え方について、それぞれ講演が行われました。



▲左から吉田委員、ソレッキBfR農薬安全部長、デラルコ前EPA上席科学アドバイザー

講演後のディスカッションでは、国によるADI*やARfDの設定根拠の違いなどについて活発な質疑応答が行われました。

* 急性参照用量 (ARfD) ヒトの24時間またはそれより短期間の経口摂取で健康に悪影響を及ぼさないと推定される摂取量。
* 一日摂取許容量 (ADI) ヒトがある物質を一生、毎日摂取し続けても健康に悪影響を及ぼさないと推定される一日当たりの摂取量。

食品媒介感染症防止に向けた食品安全確保のための定性的・定量的アプローチに関する国際シンポジウム

2015年11月19日、微生物のリスク評価手法に関する国際シンポジウムを東京都港区の政策研究大学院大学 想海樓ホールで開催し、100名を超える方々が参加されました。

食品安全委員会の佐藤委員長による挨拶の後、熊谷委員と山口大学共同獣医学部の豊福教授が座長を務め、JEMRA (FAO/WHO 合同微生物リスク評価専門家会議) 等で活躍されている国内外の専

門家により5題の講演が行われました(下表)。食中毒菌の挙動と実態をどのように捉え、そして基準を設定するか—それぞれ興味深い内容に参加者は皆、熱心に耳を傾けられました。

講演後のディスカッションでは、食品安全に関するヨーロッパと米国の対応の違いや病原体などがわからない場合のアプローチなど、会場からも多くの質問や発言があり、活発な意見交換が行われました。



▲ディスカッションの様子

講演 1	微生物学的リスク管理メトリクス ウェイン・アンダーソン アイルランド食品安全庁食品科学・基準局局長
講演 2	病原微生物による食品媒介感染症のリスク管理措置への微生物リスク評価の貢献 豊福 肇 山口大学共同獣医学部教授
講演 3	安全な食品のためのリスク評価とリスク管理 ~評価においては変動と不確実性が必要、管理においては個別的な判断が必要~ マーセル・ツヴァイテリング ワーゲンゲン大学教授
講演 4	食品媒介病原微生物の増殖・死滅挙動の数理モデル化 小関 成樹 北海道大学大学院農学研究院准教授
講演 5	ヘリコバクター産生大腸菌 (VTEC) 等による食品媒介感染症の分子疫学的解析 寺嶋 淳 国立医薬品食品衛生研究所衛生微生物部部長

学生等を対象とした「訪問学習」



▲訪問した学生さんたち

食品安全委員会では、リスクコミュニケーションの一環として、学生を対象とした訪問学習の受け入れを行っています。

2015年10月26日には、慶應義塾大学医学部の学生15名が食品安全委員会を来訪しました。食品の安全を守る仕組みであるリスクアナリシスの考え方、

当委員会がリスク評価機関であること、またリスク評価の方法を食肉の生食や放射線、トランス脂肪酸などの具体的な例を挙げて説明し、学生との質疑応答を行いました。

なお、訪問学習は大学生だけでなく、高校生や中学生も受け入れています。

食物アレルギーって どういうこと？

食物アレルギーは子どもの頃に多く見られます。毎日の食事にかかわる身近なこととして、誰もが正しく知ることが大事です。

食物アレルギーが起こるしくみ・症状

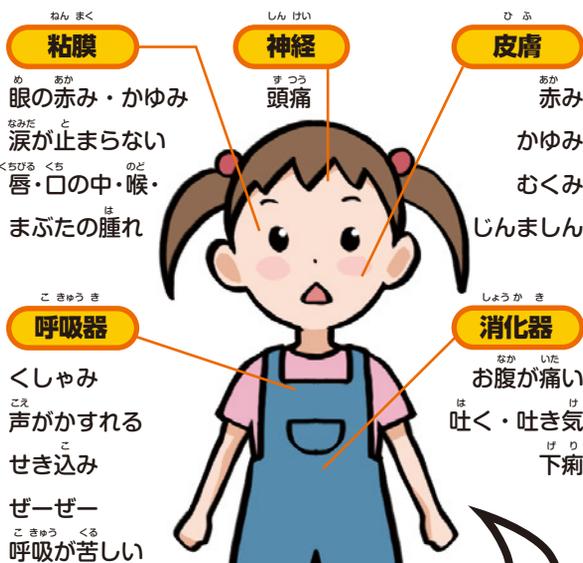
私たちの体には、外から入ってきた細菌やウイルスなどの異物から体を守る「免疫」という働きがあります。しかし、この免疫が食べ物に含まれるたんぱく質を異物と間違えて反応し、体の具合が悪くなることがあります(図)。

アレルギーの原因となる食べ物

たんぱく質を含むすべての食べ物が、アレルギーの原因となりえます。特に「卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに」の7つは、患者数の多さや症状の重さから、加工食品の原材料に使われた場合は必ず表示することが決められています。この他にも、さまざまな食べ物が食物アレルギーの原因になります。

食物アレルギーへの対応の基本は、原因となる食べ物を食べないことです。食べられないものの、食べてよいものは必ず医師の指導のもとで選びます。加工食品は表示を見て原因となるものが使われていないかを確認します。

食物アレルギーのおもな症状



食物アレルギーは「好き嫌い」とは違うよ。少ない量でも症状が出ることもあるので注意！

学校給食などでの対応

食物アレルギーを持つ子どもも給食時間を安全に楽しく過ごせるように、学校などでも体制づくりが進められています。子どもの食物アレルギーの状態や調理する環境などに応じた対応が行われています。

「エピペン[®]」 について



食物アレルギーの症状で、血圧が下がり、意識が低下するなど命にかかわる場合があります(アナフィラキシーショック)。そのような場合に備えて、食物アレルギーを持つ子ども自身が、または保護者が注射する目的で、医師からエピペン[®](アドレナリン自己注射薬)を渡されている(処方されている)ことがあります。

食品の安全に関する リスクコミュニケーションの あり方について

食品安全委員会
委員

ほりぐち いつこ
堀口 逸子



食品安全委員会では、設置された翌2004年と2006年に、リスクコミュニケーションの方針を示しています。そして、2014年5月、リスクコミュニケーションのあり方に関する勉強会が設置され、消費者団体、日本生活協同組合連合会、企業、研究者、メディア等からなるメンバーと関係省庁の担当者の参画を得て、9回にわたり議論を重ねました。そして2015年5月、「食品の安全に関するリスクコミュニケーションのあり方について」をまとめました¹⁾。

報告書に記載された特徴は、以下の7点です。

・リスクアナリシスの考え方が普及しておらず、フードチェーンに対する理

解も得られていない現状を踏まえた内容であること。

・リスクコミュニケーションを「関係者間で情報・意見を交換し、その過程で関係者間の相互理解を深め、信頼を構築する活動である」と定義したこと。

・目的は、対話・共考・協働(engagement)の活動であり、合意形成が主目的ではない場合があることを留意しておくべきであるとしたこと。

・リスクコミュニケーションを実施する際は、目的を明確化し、それに対して評価を行うとしたこと(下図)。

・活動は「一定の費用と労力がかかるもの」であり「社会全体で負担すべき」としたこと。

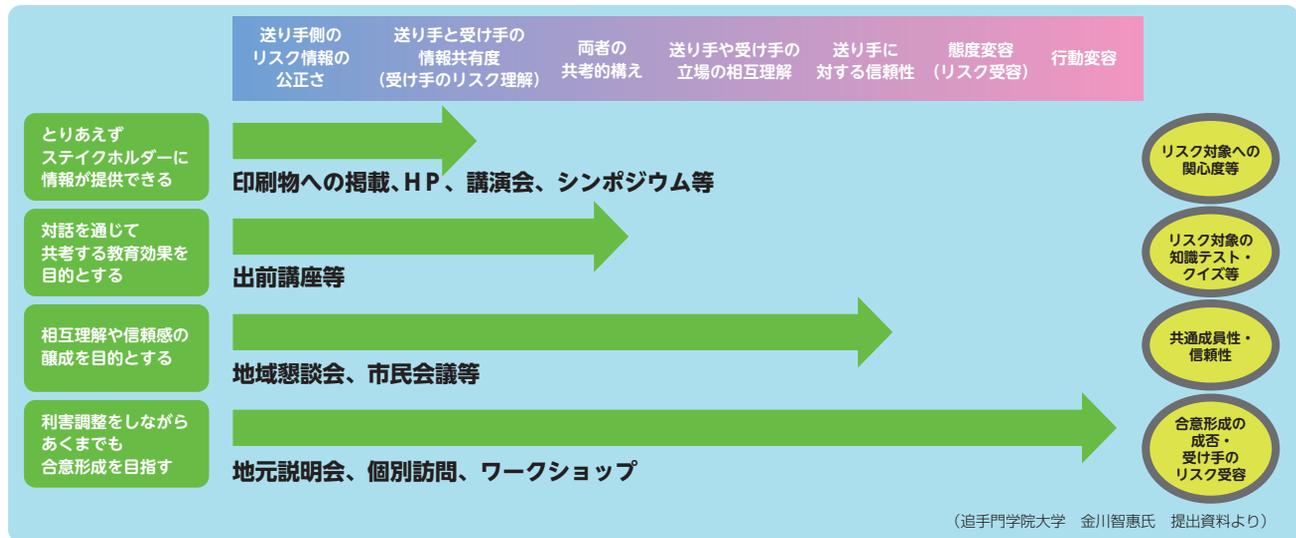
・科学的妥当性を欠く情報への対応と

科学的な基礎知識の普及について言及したこと。

・関係者に期待される姿勢として、各々のステイクホルダー(関係者)について記述していること。

議論の中で、食品安全委員会は、未だ多くの国民に知られていないこと、「信頼できる情報」の入手先であり、唯一のリスク評価機関として、信頼されていなければならないこと等、厳しい指摘を受けました。昨今は、フェイスブック²⁾等も利用し、積極的に情報提供に努めています。今後は、報告書に沿って関係者とともさらなる実践をしていきます。

図 リスクコミュニケーションのステップ



1) 内閣府食品安全委員会「食品の安全に関するリスクコミュニケーションのあり方について」 https://www.fsc.go.jp/osirase/pc2_ri_arikata_270527.html

2) 内閣府食品安全委員会 Facebook <https://www.facebook.com/cao.fscj/>



▼食品の安全性に関する知識・理解を深めていただくために

食の安全ダイヤル 03-6234-1177 受付時間 10:00～17:00 (土・日・祝祭日、年末年始を除く)

[Eメール受付] <https://form.cao.go.jp/shokuhin/opinion-0001.html>



食品安全委員会ホームページ <http://www.fsc.go.jp/>

食品安全委員会 検索



食品安全委員会 e-マガジン登録 <http://www.fsc.go.jp/e-mailmagazine/>

「食の安全ダイヤル」[e-マガジン登録]は、食品安全委員会のホームページからもアクセスできます。



公式Facebook <http://www.fsc.go.jp/sonota/sns/facebook.html>



食品の安全性に関する身近な情報をお伝えしています。

オフィシャルブログ http://www.fsc.go.jp/official_blog.html



食品の安全性に関する情報やメールマガジン【読物版】をお伝えしています。