



しいのみつうしん

第14号

健康食品広告の嘘の見破りかた

科学的な根拠があいまいなままダイエットや健康改善など効果をうたった健康食品が多く出回っているため、厚生労働省は、国立健康・栄養研究所のホームページに＜誇大広告見破る9か条＞を掲載しましたので、紙面の一部を紹介します。

質問1、「健康食品」の虚偽誇大な広告にだまされない方法を教えてください。

答え、「健康食品」の広告は世の中にあふれていて、広告が本当のことを言っているのか一見して判断することは難しいものです。しかし、以下のようなうたい文句にはだまされないようにしたいものです。

＜誇大広告見破る9か条＞

(1) 「即効性」「万能」「最高のダイエット食品」

過度の期待を抱かせる表現はまず疑ってください。「健康食品」は万人に効くものなどはありません。

(2) 「ガンが治った」などの治療、治癒に関する言及

「健康食品」は医薬品ではありませんから、こうした効果を信じてはいけません。病気になったら、手遅れにならないよう、まずは、かかりつけの医師の診察を受けましょう。また仮に治った方が居たとしても、全ての人に同じように効くという保証はありません。

(3) 「天然」「食品だから安全」「全く副作用がない」

「天然」由来のものならば化学的合成でないから安心と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、天然のもの、自然のものにも毒素を含むものがあるなど「天然だからといって全て安全ではない」ことに注意すべきです。また、健康食品には特定の成分を過剰に濃縮して含有しているものがあり、一般に食経験がある成分であっても、こうしたものが必ずしも安全であるとは言えません。

(4) 「新しい科学的進歩」「奇跡的な治療法」「他にない」「秘密の成分」「伝統医療」

未承認医薬品を含有しているものがあり、思わぬ健康被害が発生する場合があります。

(5) 驚くべき体験談、医師などの専門家によるお墨付き

体験談において驚くべき効果が記載されていたとしても、その効果が万人に現れるとはいえません。また、体験談において症状等が改善されたのはこの健康食品のおかげと体験者が断定していたとしても、同時に行われた医師の治療や生活習慣の改善等によって改善された可能性があるなど、その断定は客観的な根拠ではないことに注意が必要です。また、体験談が販売業者等による作り話だったとしても、広告の受け手であるあなたはその真実性を検証することができません。さらに、医師などの専門家によるお墨付きがなされていたとしても、業者からの依頼を受けてお墨付きを与える営利的な専門家がいる可能性にも留意すべきです。

(6) 「厚生労働省許可」「厚生労働省承認済み」

特定保健用食品を除き、厚生労働省が事前の許可、確認を行っている健康食品はありません。な

お、輸入品の場合には、これまで健康被害が多く報告されている医薬品成分が含まれていないことの証明書を求めています、製品全体の安全性を保証するものではありません。

(7) 「〇〇に効くと言われています」

伝聞調により表示し、世間の噂・評判・伝承・口コミ・学説等があること等をもって、健康の保持増進の効果がある旨を強調し、又は暗示するものは、当該食品によって当該疾病を治癒することができる」と誤認をしやすいため注意が必要です。

(8) 「ダイエットに効く〇〇茶（特許番号××番）」

特許を受けているからといって、必ずしもその効果が認められているわけではないことに注意が必要です。

(9) 「〇〇を食べると、3日目位に湿疹が見られる場合がありますが、これは体内の古い毒素などが分解され、一時的に現れるものです。これは体質改善の効果の現れです。そのままお召し上がりください。」

不快症状を記載することにより、強い効果や即効性等があると誤認をしやすいため注意が必要です。このような表現は、適切な診療機会を失う可能性もあります。

質問2、 購入する際に気を付けるポイントは？

答え. (1) 全ての食品は安全であることが求められますが、一般的な食べ方では特に問題とならない食材でも、加工法や摂取方法・量によっては、健康に有害な場合もあります。「食品として販売されているのだから安全性は保証されている。」と思いきは間違いです。

(2) 「天然」「植物性」「自然」「有機（オーガニック）」という言葉は、原料の特性を示すだけであり、必ずしも製品の「安全」を保証するものではありません。

(3) 期待する効果より安全性が何より大事ということを覚えておいてください。

「健康食品」は適切に使用しないと「不健康食品」になりかねません。

(4) 健康な方にとっては、安全な「健康食品」であっても、高血圧症の方など、特定の疾患を抱えている方、医薬品を服用している方にとっては、禁忌である場合もありますので、このデータベースの素材情報を参考にして下さい。

下記の質問の答えについては、紙面の都合上割愛させていただきます。

質問3 「健康食品」の安全性は誰が保証してくれるの？

質問4 「健康食品」について行政機関ではどのような監視をしているのか。

質問5 「健康食品」を摂取して具合が悪くなったら、どうすればよいのでしょうか。

質問6 海外から「健康食品」を購入（個人輸入）する際の注意事項を教えてください。

詳しくは国立健康・栄養研究所のホームページ<誇大広告見破る9か条>をご覧ください。

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール(shiinomi@blue.ocn.ne.jp)によるご相談もお受けしています。お気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)