



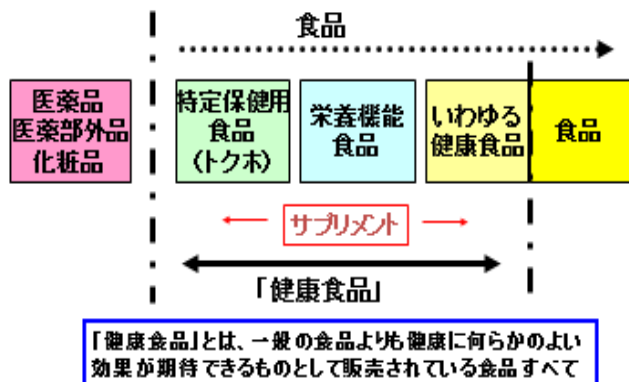
健康食品・サプリメントの話

最近、テレビや新聞などマスコミを通じて、健康食品やサプリメントの宣伝が大々的に行なわれています。本当に健康食品やサプリメントが効くのか？とか、友人から健康食品を勧められたが、処方箋の薬と併用してよいのかとか多くの質問が薬局に寄せられています。今回、健康食品・サプリメントに関する基本のお話をしたいと思います。

健康食品・サプリメントとは

「健康食品」とは、一般的に普通の食品と比べて健康によいと称せられて売られている食品全般をさします。サプリメントは、その健康食品の中で錠剤やカプセルの形状をしたものを指して呼ばれることが多いようです。

健康食品の分類



「栄養機能食品」は、不足しがちな栄養成分の補給を目的とした食品で、特定の栄養素を国が設定した基準をふくんでいれば、その内容の表示が許可される食品です。なにも表示されていないものが「いわゆる健康食品」と呼ばれるもので、多種・多様なものが販売されています。

よくある宣伝用ちらしでは、医薬品と健康食品の区分は明確です。医薬品は「効能・効果」を表示できますが、健康食品はできません。但し、「特定保健用食品（トクホ）」は右の表に示した表現で保健機能を表示できます。また栄養機能食品は、その成分を表示することができます。（次表）

健康食品は、あくまでも食品であるため、医薬品や医薬部外品とは明確に区分されます。

新聞のちらしなどをよく見ると、医薬品、医薬部外品などとともに特定保健用食品（トクホ）とか栄養機能食品などという表示を目にすることがあります。

左の図は、「健康食品」の分類を示しています。健康食品のなかでも「特定保健用食品（トクホ）」と呼ばれるものは、右のシンボルマーク（厚生労働省 特定保健用食品）で表示され、食品ごとにその有効性と安全性を評価され、特定の保健機能を表示できる許可を得た食品です。

主な特定保健用食品の表示



1. お腹の調子を整える食品
2. コレステロールが気になる方の食品
3. 血糖値が気になる方に適した食品
4. 血圧が高めの方に適した食品
5. 血中中性脂肪、体脂肪が気になる方に適した食品
6. ミネラルの吸収を高める食品
7. 骨の健康が気になる方に適した食品
8. 歯の健康維持のための食品

特定保健用食品・栄養機能食品の注意点

特定保健用食品・栄養機能性食品は、目的に合わせ、食生活の一部に取り入れて上手に利用することが重要です。医薬品ではないので効果を期待しすぎないこと、1日の摂取目安を守り、過剰な摂取をしないこと、ビタミンの種類によっては過剰摂取で健康障害が発生する例もあります。すでに、医療機関で糖尿病や高血圧、脂質代謝異常症などの疾病で治療されている方は、作用が強くなりすぎるため注意が必要です。薬剤師にご相談ください。

「いわゆる健康食品」について

「いわゆる健康食品」の世界は、まさに玉石混淆です。まず、健康食品は、医薬品ではないので効果・有効性という点で評価することが非常に困難です。しかし、これらは、宣伝の中では、まさに薬効があると勘違いさせるような表現を多用しながら販売しているのも事実です。

また、「いわゆる健康食品」は製剤的な問題点もあります。医薬品ではないため、本当に表示されている成分や量が入っているのかは、業者にまかされている状態になっています。

製剤的な問題については業界団体による認定制度があり、製品を選ぶ一定の目安になります。

＊「医薬品の製造管理および品質管理規則」 **GMP適合認定**

＊日本健康・栄養食品協会による規格基準認定制度 **JHFAマーク**



健康食品の注意点

- 成分がはっきりしないものについては購入しない
- 非常に高価な健康食品は要注意 月数千円が目安
- 中学など外国製の健康食品は要注意 健康食品を他人へのおみやげにしない
- 通信販売は実績のあるところを選ぶ 一度に大量に購入しない
- 訪問販売は避けた方がよい
- 最初に購入する場合は、必ず少量から
- 海外からのインターネット購入は確実な情報をもとに

「いわゆる健康食品」を購入する際の注意点

左表に健康食品を購入する際の注意点を列挙しました。特に、高価な健康食品には十分に注意しましょう。健康食品から医薬品成分が検出される例やヒ素や鉛など重金属が混入した例などもあります。

病者、高齢者、妊産婦、乳児・小児への使用も要注意です。抵抗力や

免疫力が低下している場合あったり、漫然と使用して適切な治療の機会を逃してしまう場合などがあるからです。

健康食品に関する情報の入手方法

健康食品にかんする情報は、以下のインターネットのサイトや書籍から得ることができます。

＊独立行政法人 国立健康栄養研究所のホームページより「健康食品の安全性・有効性情報」

素材データベース 健康食品の原材料に関する科学論文情報

＊「健康食品のすべて」 ナチュラルメディスンデータベース

その他、健康食品に関するご質問は、しいのみグループの薬剤師にお尋ねください。