

いわゆる「健康食品」について

薬剤科 佐々木 広

「健康食品」とは

健康食品と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指しているものです。

厚生労働省



日本の法律(薬事法及び食品衛生法)では、口に入る物は「食品」か「薬」のどちらかである。

健康食品の問題点

安全性
有効性
経済性
広告やコマーシャル

安全性の問題

2005.05.31
中国製ダイエット用健康食品による健康被害は累計177人に、うち4人が死亡
厚生労働省が5月30日までに登録・公表した中国製ダイエット用健康食品(未承認医薬品)による健康被害事例は、集計を取り始めた2002年から2005年5月30日午後7時現在までに177人(うち4人が死亡)している。

有効性の問題

悪徳商法 実効性なかった「健康食品」 どうにも止まらない
■健康被害事例の推移(累計)

年	健康被害事例数
2002	10
2003	20
2004	40
2005	107

有効性の問題②



経済性の問題

80歳女性Aさん: 高血圧症、高脂血症、ひざ痛など



広告やコマーシャルの問題点

テレビCM
新聞広告
折り込み広告、チラシ

「保健機能食品制度」

国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」があります。

厚生労働省

保健機能食品

特定保健用食品(トクホ)

「コレステロールが気になる方に」
「血圧が高めの方に」
「血糖値が気になる方に」

栄養機能食品

ビタミン類
ミネラル類



保健機能食品

特定保健用食品(トクホ)

「コレステロールが気になる方に」
「血圧が高めの方に」
「血糖値が気になる方に」

栄養機能食品

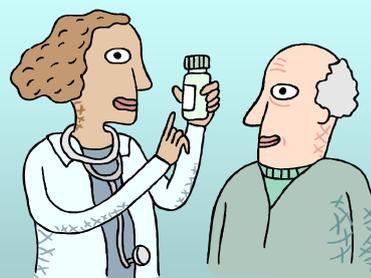
ビタミン類
ミネラル類

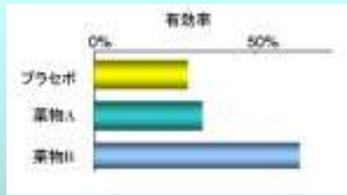


プラセボ効果 (偽薬)



二重盲験法





健康づくりにおいては、バランスの取れた食生活を送ることが大切です。その上で、「健康食品」を利用するに当たっては、国民がそれぞれの食生活の状況に応じた適切な選択をする必要があります。

厚生労働省

病気等により身体に不安を抱えている方は、事前に摂取の可否等について医療機関に相談してください。

厚生労働省

健康食品の注意点

- 天然、自然のものだから安全と思ひ込むのは間違い
- 加工品に要注意
- 大量にとると危険
- 体に必須のものでも偏って取ると危険
- 体に必須でないものはさらに危ない
- テレビ番組をうのみにすると危ない
- 特定保健用食品も油断禁物
- 血液の凝固異常や出血が突然起きる
- 健康食品として使われる漢方薬に注意
- 表示以外のものが入っていることがある

(内藤裕史筑波大名誉教授による)

食のかわらばん1

『健康食品の危険は大広告にだまされない方法』

①『期待性(「奇効」)薬品の「イエロー」食品』

過度の期待を抱かせる書きかたは避けましょう。(すべての人に効くものではありません)

②『奇効が期待された食品の危険、実際に受ける被害』
健康食品は医薬品ではないので、こうした効果を期待してはいけません。病前にのみならず病後に使えないように、まずはかかりつけのお薬屋さんにご相談ください。もし健康食品でかたがたお薬を止めてしまうと、病状がさらに悪化することがあります。

③『天然(「食品」)から安全(「奇効」)薬品が危険』

天然、自然の物も毒と薬の両面があるため、「天然だから」として安全ではなりません。健康食品には特定の成分を必要以上に濃縮している物があり、その成分を過剰に摂取することがあっても、必ずしも安全とはなりません。

④『「奇効」(「奇効」)薬品の「赤い」食品』

「奇効」(「奇効」)薬品の「赤い」食品は、必ずしも安全とはなりません。健康食品の中には、特定の成分を必要以上に濃縮している物があり、その成分を過剰に摂取することがあっても、必ずしも安全とはなりません。



①『奇効(「奇効」)薬品(「奇効」)薬品による被害防止』

効果が書かれていても、その効果がすべての人に効くとは限りません。効果が書かれていても、病状に行われたいお薬屋さんのお薬や病状の経過の経過などがよくない可能性があります。もし、効果が書かれていても、効果が書かれていないお薬屋さんへお薬を処方していただく場合は、必ずしも安全とはなりません。必ずしも安全とはなりません。

②『特定保健用食品(「特定保健用食品」)』

「特定保健用食品」として、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すが、これは、輸入品の場合は、これまでに保健機能食品に関する食品表示に関する規制が厳格化されているためです。

③『「CO」に注意してください』

食品類に書かれて、健康のついでに「健康」(「健康」)食品があることにより、健康の期待効果があることを強調し、又は健康を促すものは、病状などを治すことができないと誤解を招く可能性があります。

④『「CO」に注意してください』

「健康」(「健康」)食品は、必ずしもその効果が認められているわけではなく、必ずしも安全とはなりません。

⑤『「CO」を食べる、3日以内(「CO」)に注意してください』
健康食品は、必ずしも安全とはなりません。健康食品の中には、特定の成分を必要以上に濃縮している物があり、その成分を過剰に摂取することがあっても、必ずしも安全とはなりません。

⑥『「CO」を食べる、3日以内(「CO」)に注意してください』
健康食品は、必ずしも安全とはなりません。健康食品の中には、特定の成分を必要以上に濃縮している物があり、その成分を過剰に摂取することがあっても、必ずしも安全とはなりません。