



健康食品を正しく理解するために <前編>

健康食品の基本を 身につけましょう

話し手

梅垣 敬三 Keizo Umegaki

(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 情報センター長)

健康食品とは? と聞かれたら、サプリメントと医薬品の違いは? と聞かれたら、思い浮かぶものには個人差があるのではないのでしょうか。テレビや雑誌、新聞で広告を見ない日はないほど情報が溢れているながら、特定保健用食品(トクホ)などの分け方や表示内容が、商品を選ぶ際にどう関わるのかわかりにくく、何を参考にすべきか迷うこともあると思います。

また、2015年4月から企業責任で機能性表示ができる届出制の「機能性表示食品制度」が始まり、今後の動向が注目されていますが、まずは「健康食品とは何か」の基本を身につけることが、健康食品を上手に利用する近道にもなります。そこで、『「健康食品」の安全性・有効性情報データベース』*を公開され、健康食品の適正使用活動に携わっていらっしゃる梅垣敬三先生にお話を伺い、2回に分けて紹介します。

*国立健康・栄養研究所『「健康食品」の安全性・有効性情報』 [URL https://hfnet.nih.go.jp/](https://hfnet.nih.go.jp/)

健康食品、正しく理解できていますか?

健康食品は、一般に広く“健康の保持増進に資する食品全般”を指し、法律上は一般の食品と同じ扱いになっています。つまり、見た目は医薬品と同じように錠剤やカプセルの形状をしている、いわゆるサ

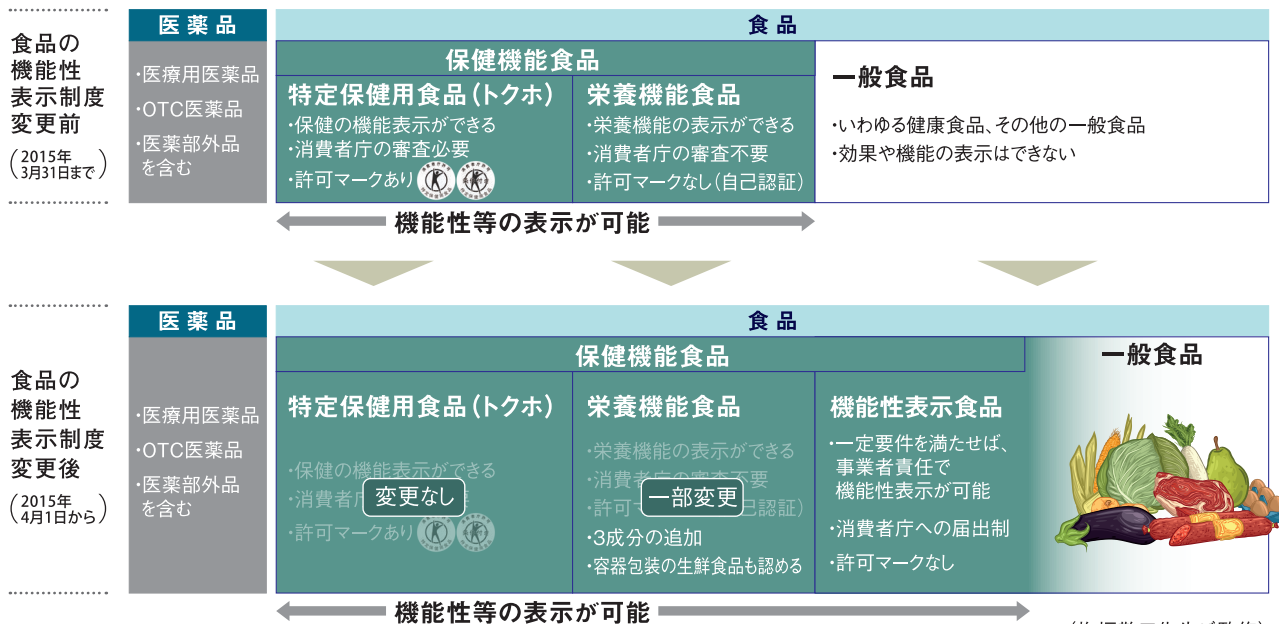
プリメントと呼ばれる商品もあくまで「食品」に分類されます。形状からの判断が難しい食品には必ず「○○食品」と記載されています。そう理解しておくと、わかりやすいでしょう。

日本の健康食品は、(1) 保健機能食品と(2) そうでない一般食品(いわゆる健康食品)に大きく分けられます。さらに、2015年4月1日より消費者庁では新たに、「機能性表示食品」を導入しました(図)。食品が健康へ及ぼす作用(機能)について、企業が科学的な根拠を届け出れば国の審査なしに企業の責任で表示できる食品です。機能性表示食品は(1)の保健

機能食品に位置づけられる食品で、生鮮食品などにも活用できます。

ただし、どのような健康食品であっても、健康に日々を過ごすためには、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事など、日常生活習慣に注意したうえで利用することが原則です。

図 医薬品と食品の分類



一つの食品だけで病気の予防ができるということではない

健康食品の中には医薬品と同じように錠剤やカプセル剤などの形をしている製品があります。しかし、必ず「〇〇食品」と表示され、その性質は医薬品とは全く異なります。食品は、日本を含めた諸外国において、国ごとのルールで機能表示(例:血糖値が高めの方に適する、体脂肪を減らすのを助けるなどの表示)は認められていますが、一つの食品だけで病気の予防ができるということではありません。食生活全体を通じて健康の維持・増進をする、健康食品は食生活を見直す手助けをする一つの方法なのです。

健康食品と医薬品の大きな違いは、(1)品質に関

する管理の厳しさ、(2)安全性・有効性の科学的根拠のレベルと報告数、(3)利用環境、などが挙げられます。特に品質について、医薬品には「GMP」という高い品質を保つための「基準」が設けられており、その基準を遵守することが義務づけられていますが、健康食品は必ずしもそうではありません。

また、生活者の手にわたる環境について、原則として医薬品は医師や薬剤師、登録販売者による情報提供を受けることができますが、健康食品の利用は基本的に専門家の関与はありません。

店頭立つ皆さんも生活者の皆さんも、以上のことを念頭に置き、健康食品と向き合うとよいでしょう。

次回後編では、健康食品を利用する場合のポイントを紹介します。