

# 「健康食品」について 安全な選択をするために (19のメッセージ)



# 「健康食品」、 利用したことがありますか？

① 利用している、  
利用したことがある



② 利用したことがない



# 本日本話すること

- 食べ物の安全とは？
- 「健康食品」ってどんなもの？
- 「健康食品」についての疑問に答えます！  
～ 19のメッセージを紹介～

# 食べ物を食べて生きる

私たちは、食べ物を食べないと生きていけない



「安全な食品」と「安全ではない食品」がある？



# 食品の安全に絶対はない

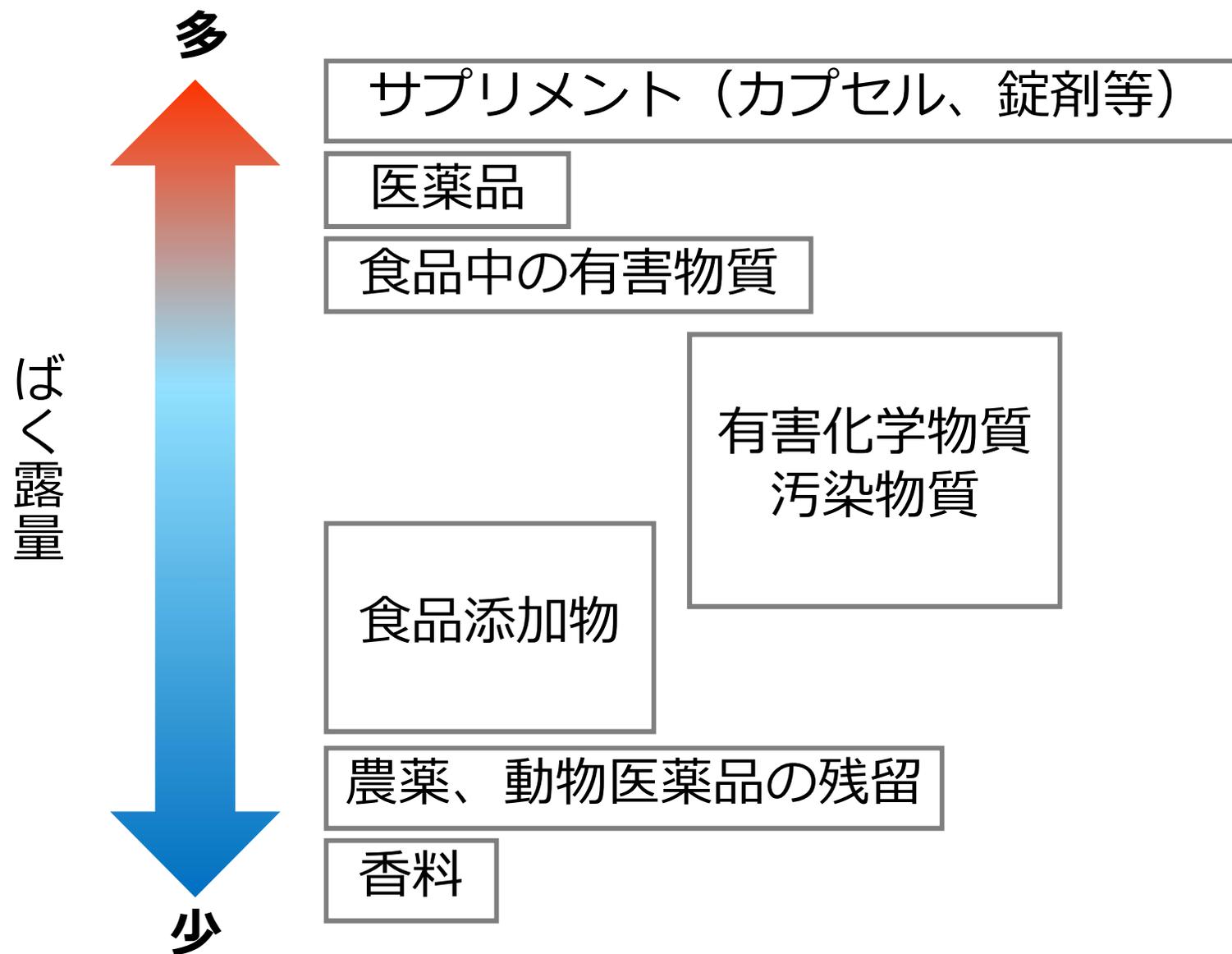
どんなものも毒か毒でないかは  
量で決まる

## 食品の安全性

$$\boxed{\text{リスク}} = \boxed{\text{ハザード (毒性)}} \times \boxed{\text{ばく露量 (摂取量)}}$$

- ① ハザード (毒性) 人の健康に及ぼす危害の大きさ
- ② ばく露量 (摂取量) 人が摂取する量、ハザードの発生頻度

# ハザードのばく露量（概念図）



# 食品の安全性が確保されているとは？

私たちが口にするもののうち

- ・ 米、麦等の穀物
- ・ 牛肉等の食肉
- ・ 牛乳、乳製品、卵等

食経験がある

- ・ 食品添加物
- ・ 遺伝子組換え食品
- ・ 環境からの汚染物質
- ・ 放射性物質
- ・ 残留農薬・動物用医薬品 等

リスク評価、  
リスク管理措置を実施

安全性は確保

# 食品の安全性が確保されているとは？

私たちが口にするもののうち

特定保健用食品

摂取時等の安全性を確認

安全性は  
確保

「健康食品」

サプリメントなどのいわゆる「健康食品」

- ・ 食経験が少ない
- ・ 安全性の評価も摂取に関する基準値設定も未実施

危害発生の  
可能性あり

# 本日は話すこと

- 食べ物の安全とは？
- 「健康食品」ってどんなもの？
- 「健康食品」についての疑問に答えます！  
～ 19のメッセージを紹介～



# みなさんにとっての 「健康食品」って なんですか？



# 我々が口から摂取するものの分類

## 食品

## 医薬品

### 一般食品

### 「健康食品」

国の制度に基づき  
機能性等を表示

#### 保健機能食品

- 特定保健用食品  
(通称トクホ)
- 栄養機能食品 (マークなし)
- 機能性表示食品 (マークなし)



保健機能食品のような  
機能性等を表示できない

#### その他いわゆる「健康食品」

- サプリメント
- 栄養補助食品
- 健康補助食品
- 自然食品 など

※ その他、特別用途食品

医療用医薬品

一般用医薬品

医薬部外品を  
含む

※無承認無許可医薬品



食品安全委員会 11

Food Safety Commission of Japan

# (参考) 保健機能食品

保健機能食品：国が機能等の表示を認めている製品

① 特定保健用食品（トクホ）

特定の保健の目的が期待できる旨の表示について、  
国が保健効果および安全性を審査して許可



② 栄養機能食品

ビタミン、ミネラル等の栄養成分の補給を目的として摂取をする者に対し、当該栄養成分を含むものとして当該栄養成分の機能の表示をする食品；届出や審査は不要

③ 機能性表示食品

疾病に罹患していない者※に対し、機能性関与成分によって健康の維持及び増進に資する特定の保健の目的※※が期待できる旨を科学的根拠に基づいて容器包装に表示

安全性及び機能性の根拠等に関する情報を販売**60**日前までに届出

※ 未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む）及び授乳婦を除く

※※疾病リスクの低減に係るものを除く

# 「健康食品」と「医薬品」の違い

- 1 成分量や品質は、製造者の自主管理
- 2 摂るかどうかは、消費者自身が**自己選択**
- 3 有害事象も有効性も消費者が**自己評価**



≠

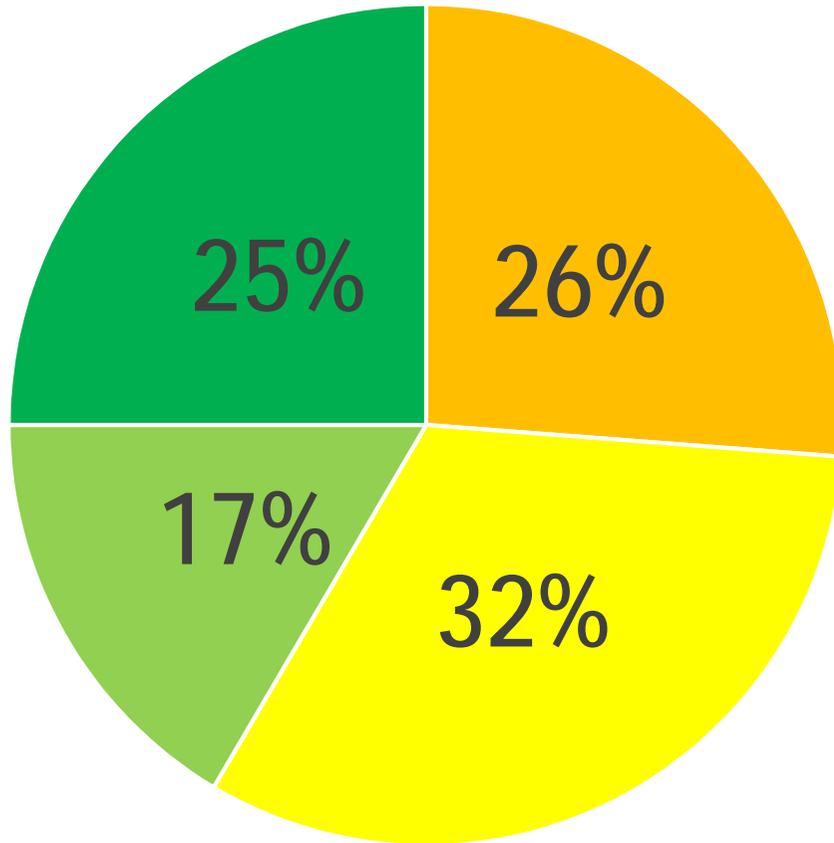


**「健康食品」に係る**

**様々な選択や判断は、**

**あなたに任されています！**

# 「健康食品」の摂取状況

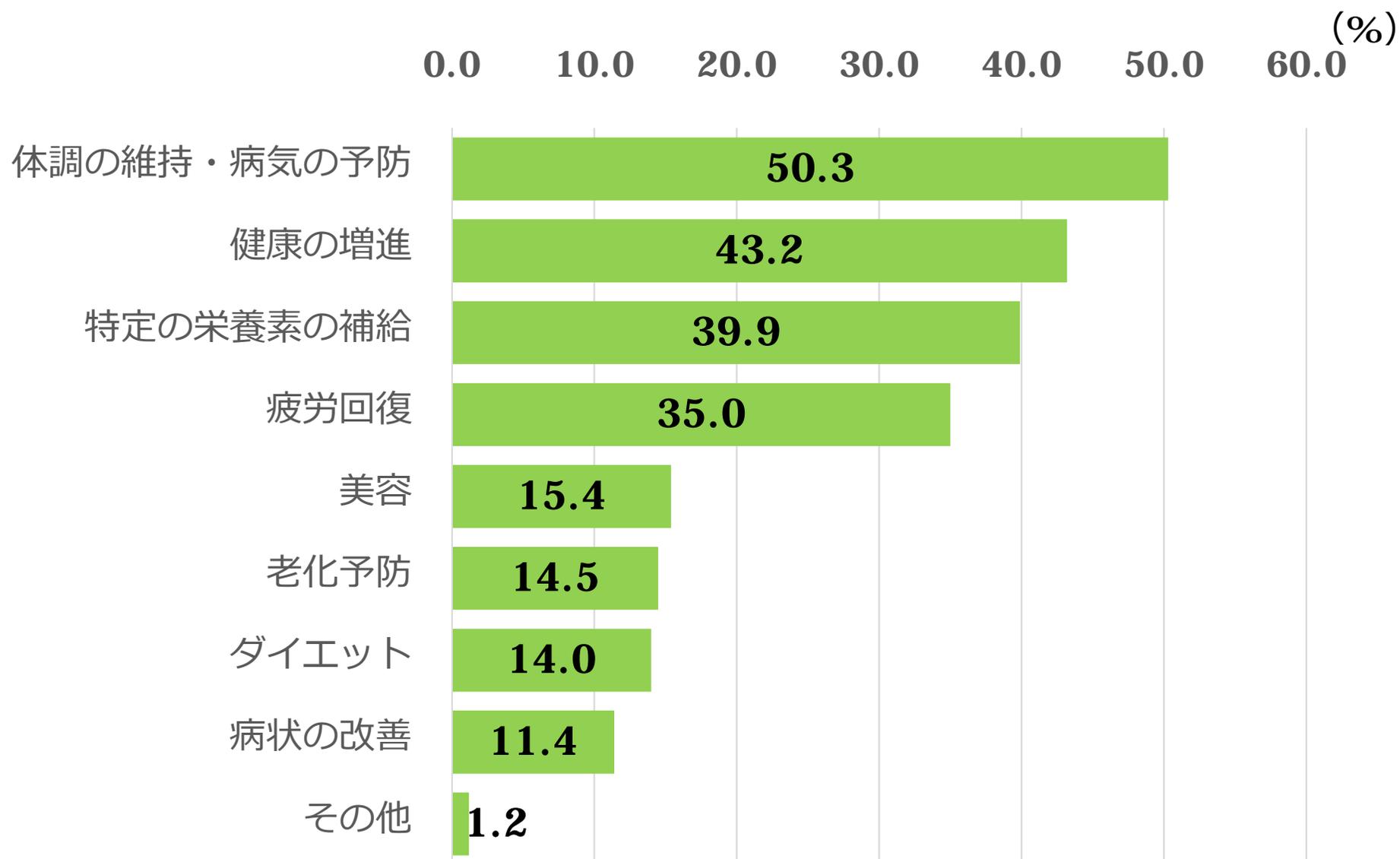


- ほとんど毎日利用している
- たまに利用している
- 以前は利用していたが今は利用していない
- 利用したことがない



消費者委員会アンケート調査（平成24年）

# 「健康食品」の摂取理由



消費者委員会アンケート調査（平成24年）

# 「健康食品」が原因と疑われる健康被害

- 「健康食品」により体の不調があったと報告した摂取者：4%

＜東京都福祉保健基礎調査（平成26年）＞

- 健康被害の症状：

＞アレルギー症状や消化器症状

＞ほかに頭痛・めまい、肝障害等

※保健所及びPIO-NETに寄せられた報告

＜梅垣ら（平成25年）＞



# 「健康食品」に関する相談事例

- ① 多量に摂ってしまっていて心配
- ② 自己判断で目安量の2倍摂ったが、効果がない
- ③ メーカーから、薬でないのだからいくら飲んでも安全と言われた
- ④ メーカーから、原材料について明確な回答が得られない
- ⑤ 処方薬と一緒にサプリメントを飲んで良いか
- ⑥ 処方薬に代えて「健康食品」を摂りたい
- ⑦ がんに効くサプリメントを教えてください
- ⑧ 処方薬を自己判断で中断し、サプリメントを摂っていた際に現れた症状について



# 「健康食品」の19のメッセージ

「健康食品」による避けられる  
健康被害を防止する



「健康食品」を摂るかどうかを  
判断するときに考えるべき基本事項を  
**19個のメッセージ**として提示

19のメッセージの中での「健康食品」  
健康の維持・増進に特別に役立つことをう  
たって販売されたり、そのような効果を期  
待して摂られている食品



# 本日本話すること

- 食べ物の安全とは？
- 「健康食品」ってどんなもの？
- **「健康食品」についての疑問に答えます！**  
～19のメッセージを紹介～

「健康食品」は、  
「健康」ってついているし、  
そもそも「食品」だし、

どれだけ摂っても安全ですよね？



## ① 「食品」でも安全とは限らない

- 食品は、未知の物質のかたまり
- 健康へのリスクがある
- アレルギーを発症するものもある

- ジャガイモに含まれるソラニン
- キュウリに含まれるククルビタシン



## ② 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えるはいけない

- よく摂られている「健康食品」も、食品と同様、過剰摂取は悪影響を及ぼす

- ・ウコンによる肝障害
- ・キャンドルブッシュによる下痢・腹痛



ウコン

- 摂り方が従来と変わる、摂る量が通常より多くなると、健康被害を起こすリスクは高くなる

炒って粉末にした白インゲン豆における  
レクチンによるおう吐、下痢等

「健康食品」も、  
継続して摂るのが  
大切ですよね？



### ③ 同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は正確にはわかっていない

- 日常摂っている食品や食品成分でも、同じものを長期間毎日摂り続けたときの安全性がわかっているものは、ほとんどない
- ビタミン・ミネラルによる疾病予防の研究も、予想に反する結果が多い

- $\beta$ -カロテンの長期摂取による、喫煙者の肺がんリスク上昇
- ビタミンD<sub>3</sub>やカルシウムの摂取は、大腸腺腫※の再発リスクを低下させない



※大腸腺腫は、腫瘍性の大腸ポリープで、大腸がんを発生する

薬局やスーパーで売っている  
「健康食品」は、安全ですよね？



## ④ 「健康食品」として販売されているから といって安全ということではない

- 「健康食品」は、通常の食品には含まれない（食経験がない）成分を含む場合がある
- 製造・販売者も食品由来の成分だから多量に摂っても大丈夫と誤認している場合がある

### アマメシバ

- 東南アジアで野菜として販売
- ジュース形態で肺疾患が発生（台湾）
- 錠剤・粉末形態で閉塞性細気管支炎の発症や死亡事例が発生（日本）



# 「健康食品」の中でも、

- ・ 天然素材の○○とか、
- ・ ナチュラルな○○とか、

うたっている方が、  
より安全ですよね？



⑤ 「天然」「自然」「ナチュラル」などの  
うたい文句は「安全」を連想させるが、  
科学的には「安全」を意味するものではない

- 人工物より天然物の方が安全とはいえない
- 「健康食品」に用いられている植物などは、  
適切な管理をされていないものがある

- 「健康食品」のハーブが原因で重篤な肝障害を発症
- 表示と異なる原材料を用いた製品が流通
- 天然物に含まれる有害成分「アリストロキア酸」を  
含む「健康食品」で腎障害を発症



「医薬品成分含有」と書かれた  
商品を見つけました。

より効果がありますか？



## ⑥ 「健康食品」として販売されている 「無承認無許可医薬品」に注意

- 医薬品成分等を添加した「健康食品」は違法
- 厚労省から注意喚起されていた製品でも、購入者が知らずに摂取し、健康被害を発症



- 中国製ダイエット用食品に、N-ニトロソフェンフルラミン※1が添加され、肝障害を発症
- 中国製ダイエット用食品に、マジンドール※2やシブトラミン※3等の医薬品成分が含有

※1 N-ニトロソフェンフルラミンは、かつて食欲抑制剤として販売されていた医薬品成分フェンフルラミンの誘導体

※2 マジンドールは、日本で食欲抑制剤として承認されている医薬品の成分

※3 日本では未承認の肥満抑制剤の成分

カプセルや錠剤のサプリメントは、  
手軽なので、利用しやすいです。

注意点はありますか？



## ⑦ 通常の商品と異なる形態の「健康食品」に注意

- 錠剤、カプセル、粉末、顆粒の状態の製品は、特定の成分を多量に摂ることが容易なので、要注意
- 通常の食事からは容易に摂取できないほど多量の成分を摂れることを強調した「健康食品」は、過剰摂取の懸念のある製品



- 表示の数百倍のセレンを含有するサプリメントを摂取した人が、下痢、脱毛、関節の痛み、爪の脆弱化等を発症
- 乳酸カルシウム、アスコルビン酸、ビタミンDのサプリメントを長期摂取した女性が、重症な腎機能不全を発症

食事バランスが悪そうなので、  
ビタミン・ミネラルのサプリを  
飲んだ方が良いですか？



## ⑧ ビタミンやミネラルのサプリメントによる 過剰摂取のリスクに注意

- 現在の日本人が通常の食事をしていて、ビタミン・ミネラルを食事以外のサプリメント等によって摂取する必要性を示すデータはない
- サプリメントからの過剰摂取が懸念

特に注意：

- セレン：毒性が強い、必要量と過剰量の差が小さい
- 鉄：蓄積しやすい
- ビタミンA：脂溶性で蓄積しやすい



なんとなくビタミン不足な気がする  
ので、

とりあえず、マルチビタミン剤  
を摂ろうと考えています。

注意することはありませんか？



## ⑧ ビタミンやミネラルのサプリメントによる 過剰摂取のリスクに注意

- マルチビタミン製品は、意図しない成分を過剰に摂らないよう、選択に注意

妊婦さんに必要なビタミンと注意すべきビタミン

【必要】

葉酸 ← 赤ちゃんの神経管閉塞障害を予防

【注意】

ビタミンA ← 胎児が奇形になるリスク



日本人は、  
国が推奨している量の栄養を  
摂れていないというCMを見ました。

サプリメントが必要ですか？



## ⑧ ビタミンやミネラルのサプリメントによる 過剰摂取のリスクに注意

「日本人の食事摂取基準(2015)」の見方

- 「耐容上限量」は、サプリメントからの過剰摂取を防ぐため設定
- 「推定平均必要量」「目安量」「推奨量」等の数値は、個人の摂取すべき必要な量ではない

※上記の数値は、個人が自己の栄養摂取の判断に用いるものでなく、専門家が栄養指導等に活用するもの

- 必要量には個人差があり、自分の栄養摂取量の計算は困難



自己判断は過剰摂取につながる  
専門家のアドバイスを！

医薬品に見た目が似ている  
錠剤・カプセル・粉末形態の  
「健康食品」があります。

医薬品と同じようなものだと  
思って間違いないですか？



## ⑨ 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではない

- 品質の保証はない
  - ∅ 同じ製品でも成分が異なる？
  - ∅ 体の中でうまく溶けない？
  - ∅ 重金属等の不純物を含む？



- ビルベリー製品40品目中、4品目でアントシアニンが含まれておらず、また、同じ原産地でも含有量に大きな差
- 表示の数百倍もの成分が含有されており、中毒を発症
- 鉛、水銀、ヒ素で汚染された製品がインターネットで販売
- クモノスカビに汚染された「健康食品」で、未熟児が死亡

「健康食品」のGMPマークが、品質判断の参考に

歳をとって、健康が気になります。  
「健康食品」利用した方がよい？



⑩ 「健康食品」は、多くの場合「健康な成人」が対象。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることには注意が必要

- トクホなど「健康食品」の対象は、健康な成人
- 高齢者、子ども、妊婦、病人の安全性は調べていない
- 高齢者や小児は、健常人より成分の影響を受けやすい
- 安易に「健康食品」は摂らない

・ 3～9歳まで、風邪の予防目的で、ビタミンCを毎日摂り続けたところ、尿管結石と診断（中国）



病気になってしまったけれど、  
今まで摂っていた「健康食品」は  
続けたいと思っています。

大丈夫ですか？



お医者さんにも相談してません。

## ⑪ 病気の人が摂るとかえって病状を悪化させる「健康食品」がある

- 健康な人には問題ない「健康食品」でも、病気の人が摂ると、病状が悪化する可能性
- 肝臓、腎臓の疾患の方は特に注意
- 摂取者の体質によって、健康被害が発生



- 腎臓移植を受けた女性が、自己判断でビタミンCを毎日摂取し、続発性シュウ酸症を発症
- 慢性腎障害でカリウム制限を指示されていた男性が、代替医療としてノニジュースを摂取して高カリウム血症を発症
- 特定のHLA型遺伝的素因を持った人がα-リポ酸を摂り、インスリン自己免疫症候群を発症（低血糖）

⑫ 治療のため医薬品を服用している場合は  
「健康食品」を併せて摂ることについて  
医師・薬剤師のアドバイスを受けること

- 治療のための医薬品を「健康食品」と併せて摂ると、相互作用により、副作用につながったり、逆に治療効果がでなかったりする
- 自己判断せず、必ず、医師・薬剤師に相談

- セント・ジョーンズ・ワート（セイヨウオトギリソウ）  
：免疫抑制剤、抗HIV薬等の効果を減弱
- ビタミンK：ワルファリン（抗凝固剤）の薬効を減弱
- カルシウム：ビスホスホネート系製剤（骨粗鬆症治療薬）の薬効を減弱



医薬品は副作用が怖いのです。

だから、体に優しいと聞いている「健康食品」に代えたいのですが良いですか？



## ⑬ 「健康食品」は薬の代わりにはならないので 医薬品の服用を止めないこと

- 「健康食品」は、医薬品ではない
- トクホも、病気を治療するものではない
- 医薬品の服用を中止すると、病気の悪化につながる恐れ
- 病気治療中の方は、原則、「健康食品」を摂らない



医薬品



健康食品

どのダイエット食品を食べれば  
痩せられますか？



## ⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意

- 人での安全性が実証されているダイエット用の「健康食品」はほとんどない
- 「食べて痩せる食品」は、有害物
- 仮に何らかの生理的効果がある場合は、安全面のリスクが高い



医薬品成分等を添加された違法なダイエット用食品、筋力増強用食品により、重篤な肝障害や死亡事例が発生

わたしたち、  
これ一つで、元気で長生きできる！  
「健康食品」が知りたいんです！！



## ⑮ 「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はない

- 単独の食品で、「健康寿命の延伸」の効果が実証されているものはない
- 過去に健康増進効果が期待された成分も、その後、逆に健康を損なう効果がみられる場合もある
- 長期摂取の安全性は確認されていない

- B-カロテン※は、サプリメントで摂ると、喫煙者では、肺がんの発生リスクが高まる

※β-カロテンは、ビタミンAの前駆体で、緑黄色野菜などに多く含まれている

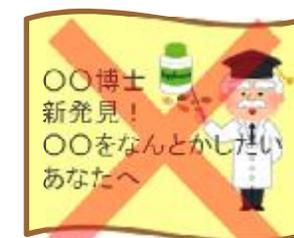


# 体験談や研究結果があれば、 その「健康食品」は、効果あり？



①⑥ 知っていると思っっている健康情報は、本当に（科学的に）正しいものか。情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうかが判断すること

- 1 体験談でなく、具体的な研究に基づいているか？
- 2 研究対象は、実験動物や培養細胞でなく人か？
- 3 学会発表ではなく、論文報告か？
- 4 ランダム化比較試験やコホート研究か？（試験設計）
- 5 複数の研究で支持されているか？



一人だけの主張



「健康食品」を摂ると決めました。

気をつけることはある？



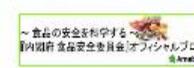
## ⑰ 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」

- 「健康食品」による健康被害の実態はつかみにくく、危害情報は消費者に伝わりにくい
- 「健康食品」の情報のほとんどは、製造・販売業者から提供されている
- 消費者自身が、摂る際に注意すべき条件、過剰摂取した場合の健康被害の症状、医薬品との相互作用等をあらかじめ知っておく必要

# 参考：「健康食品」に関する信頼できる情報源

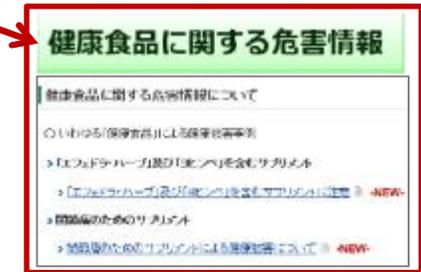
Ⅰ 食品安全委員会や厚生労働省  
「健康食品」の危害情報

Ⅱ 国立健康・栄養研究所  
「健康食品」の安全性・有効性情報  
(<https://hfnet.nbiohn.go.jp/>)



- 重要なお知らせ
- > カオシロバクターによる食中毒にご注意く  
-NEW-
  - > ロウイルスによる食中毒にご注意くだ  
-NEW-
  - > 【健康食品に関するウェブページ報告書
  - > [red meat]と加工肉に関するARCQの  
食品安全委員会の考え方を掲載しました。  
(食品安全委員会Facebookやブログでも  
掲載済み)
  - > 食品に含まれるランソノ菌防制について  
(食品安全委員会Facebookやブログで  
も掲載済み)
  - > これまでの重要なお知らせ

- 会議の開催、パブリック集
- 2016/02/16  
【重要発表】  
農業専門調査会評価第四部  
開催日:2月24日(水)
  - 2016/02/16  
【重要発表】  
食品安全委員会 国際専門  
会とともに考える国際シンポジ  
開催日:3月18日(金)
  - 2016/02/10  
【重要発表】  
新聞発食品専門調査会(第  
四部)の9月9日(日)



## ⑱ 摂る際には、何を、いつ、どのくらい 摂ったかと、効果や体調を記録

年月日	製品名A (企業名)	製品名B (企業名)	体調や気になる事項、 医薬品の併用状況
○年◎月×日	2粒×1回	摂らず	体調が良い。医薬品Cを併用
○年◎月△日	摂らず	1粒×3回	体調は変わらない
○年◎月□日	2粒×1回	1粒×3回	発疹がでた



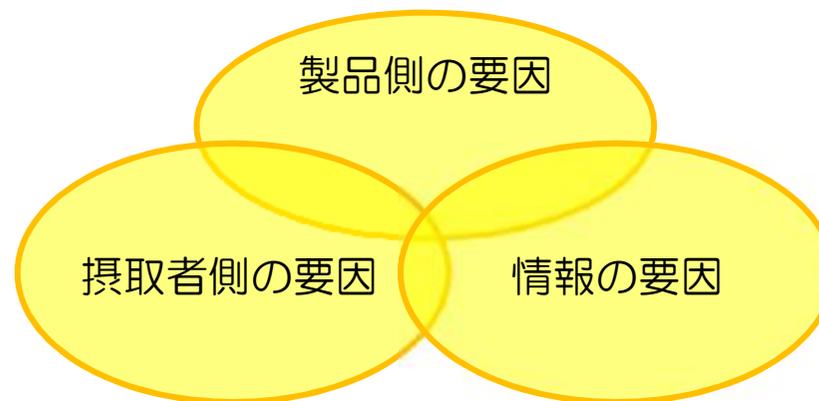
「健康食品」を摂っていて、  
体調が悪くなった気がします。

これって、効く前兆？



①9 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止し、因果関係を考えること

- 体調が悪くなれば、まず、摂るのを止める
- 体調悪化は「健康食品」の摂取後に起こったか、摂取中止により症状はやわらいだか、などをセルフチェック
- いくつかの問題が重なって起こることがある



# 健康でいるために ... 健康になるために ...



適度な運動



健全な食生活



休養・睡眠

# 「健康食品」について

## 安全な選択をするために

- 「健康食品」が今の自分にとって本当に必要か、信頼できる情報を入手して考える
- 「健康食品」を摂る場合は、**19**のメッセージで述べられている点に注意して、選択する
- 増量することは健康被害をもたらすリスクを高める。効かなくても増量してはいけない
- 体調が悪くなったら、すぐに摂るのを止める

今日これだけは覚えて帰って欲しいこと

「健康食品」に係る

様々な選択や判断は、

あなたにまかされています！

信頼できる情報を基に、

あなたの健康にとって

何が役立つかを考えてください



# 食品安全委員会の情報発信



「食品安全委員会 Facebook」で検索！

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



Facebookにて、ニュースで取り上げられた食品安全に関する話題についての科学的根拠に基づいた解説などを、迅速に提供しています。

内閣府 食品安全委員会  
6月8日

脂質全体で考えましょう～トランス脂肪酸～

脂質は三大栄養素のひとつであり、また生体活動に必要なビタミンAやビタミンDの吸収を助けるなどの働きが知られています。脂質は主にトリグリセリドとコレステロールから成り、さらにトリグリセリドはグリセロールと脂肪酸から構成されています。このトリグリセリド中の脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。不飽和脂肪酸の多くはシス型の二重結合をもっていますが、反すう動物の胃に存在している微生物によりトランス型の二重結合をもつものが一部生成されます。また、常温で液体の植物油を原料として工業的に水素を添加することで常温で固体・半固体の油脂（部分水素添加油脂）を作る際に、一部、トランス脂肪酸が生成されることがわかっています。

飽和脂肪酸やトランス脂肪酸は流動性が低く、常温で固体又は半固体状を示します。これら脂肪酸を含む油脂は、加工食品のクリスピー感や揚げ物のカラツとした揚げ上がりに影響することが知られています。トランス脂肪酸のなかには我々の体の中でエネルギー変換しやすいものと、エネルギー変換しにくいものがあります。部分水素添加によってできるトランス脂肪酸のなかには、我々の体のなかで分解し難いトランス脂肪酸（エライジン酸など）があります。一方、乳製品等に含まれるトランス脂肪酸（パクセン酸など）は、体のなかで比較的速やかに分解することができます。

トランス脂肪酸を多く含む部分水素添加油脂の摂取量の多い海外国における知覚結果によれば、トランス脂肪酸の摂取により、動脈硬化の発症のリスクが高いと考えられています。また、肥満、アレルギー性疾患についても関連が報告されています。

WHOは、報告（目標）基準として飽和性のトランス脂肪酸の摂取量を総エネルギー比の1%未満としています。欧米人のトランス脂肪酸の摂取量は、これよりも高い数値を示していましたが、食品事業者が健康対策を行った結果、欧米諸国の摂取量が1%付近まで下がっているとのことです。また、日本人の平均摂取量はこれを下回っており、0.31%となっています。

一方、日本人の飽和脂肪酸の摂取量は、目標値（総摂取エネルギーに占める割合として7%以下）に対して高い数値を示す傾向もあり、脂質を摂りすぎると、肥満・高脂血症・高血圧などのリスクを高める可能性もありません。

健康のためには、トランス脂肪酸だけでなく、飽和脂肪酸の摂取、さらには脂質全体の摂取に目を向けることが必要であり、食品安全委員会としては、脂質の適量摂取を避け、バランスの良い食生活を心掛けることが大切と考えます。

【参考】  
報道関係者との意見交換会での配布資料  
<http://www.fsc.go.jp/fsc/ais/meetingMaterial/.../kai20180524iki>  
食品健康影響評価書「食品に含まれるトランス脂肪酸」  
<http://www.fsc.go.jp/.../evaluationDocume.../showkya20120308001>

さらに詳しい情報は、  
食品安全委員会ホームページにて提供

この他に、ブログ、メールマガジン、広報誌等にて、情報発信しています。