

**食の安全安心シンポジウム 2018**  
**「ほんまはどやねん？『健康食品』～安全な選択をするために～」**  
**<第2部：パネルディスカッション&意見交換 議事録>**

【司会】

お時間になりましたので再開いたします。それでは、パネルディスカッションにご登壇いただくコーディネーター及びパネリストの皆さまをご紹介したいと思います。

コーディネーターを務めていただきますのは、大阪大学COデザインセンター 准教授 八木 絵香さんです。本日はよろしくお願いします。

パネリストは、医師の立場として、島根大学医学部附属病院 臨床研究センター 教授 大野 智さんです。続いて、事業者の立場として、小林製薬株式会社 通販事業部 研究開発部部长 吉川 秀一さんです。続いて、消費者の立場として、万ノ 記子さんです。また、先ほどご講演いただきました渡辺さんには、行政の立場としてご登壇いただきます。よろしくお願いします。

それでは、コーディネーターの八木さんへマイクをお渡ししたいと思います。

【八木氏】

改めましてこんにちは、大阪大学の八木でございます。今日は4時30分に終了予定ですので、今から1時間ちょっとくらいのパネルディスカッションになるかと思っております。会場の皆さまからご質問等があると思っておりますので、4時10分くらいを目途にパネルディスカッションを終えて、会場の皆さまからのご質問を受け付ける時間を設けたいと思っております。パネルディスカッションの途中で、これを聞きたいと思われた方は、手元にメモ等を残していただければと思います。

今日、会場には健康食品の分野のご専門の方や、それをお仕事になさっている方も当然いらっしゃると思うのですが、多くは消費者で、健康食品について勉強したいと思っていられる方ではないかと思っております。前半の基調講演で、さまざまな情報を提供していただいたのですが、その基調講演の中身をより深く、もしくは、より日常生活の中で活かせるように、内容をかみ砕くような形で、色々な情報をパネリストから提供できるように進めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

それではまず、司会の方から簡単にお名前を紹介していただきましたが、改めまして、各パネリストから自己紹介をお願いしたいと思います。渡辺さんから順にマイクを回しますので、基調講演の感想等も含めて、簡単に自己紹介いただければと思います。

【渡辺氏】

渡辺と申します。私は今、食品安全委員会というところにいるのですが、実はもともとは

農林水産省におりました。農林水産省でどんなことをしていたのかと言うと、研究費の配分事業です。公募型と言って、こういう研究をやりたいというような研究課題を募集して、それぞれの課題を審査して、選定し、研究費を配分するのです。機能性表示食品をテーマとしたものが割と多かったです。ただ、実際に提案される研究課題を見ておきますと、安全性はよく分からないけどもというものが多かったです。そういう課題は大抵審査を通らなかったのですが、心配しながら聞いておりました。食品安全委員会の仕事をするようになって、やっぱりなあという裏付けにもなりましたね。

私は飽きっぽい性格なので、健康食品も長続きしません。長続きしないので、結果として、今は健康食品を摂っていないということになります。今日は、パネリストの皆さん、参加者の皆さまとの意見交換を通じて、色々勉強させていただければと思います。よろしくお願いします。

【八木氏】

ありがとうございます。では、そのまま大野さんをお願いします。

【大野氏】

はい、ご紹介いただきました島根大学の犬野と申します。今年の8月から私の出身校である島根大学に戻っておりますが、実は、それまでは大阪大学に籍がありました。臨床面では、癌の患者さんの診療や緩和ケアを専門に行っております。その一方で、厚生労働省の事業で、健康食品に限らず、保険診療以外のヨガや鍼灸の効果を臨床試験で検証したり、その結果を含め正確な医療情報を、国民や患者さん、あるいは医療者に伝えたりするための事業にも取り組んできました。皆さまのお手元にお配りしましたクリーム色の冊子「『総合医療』情報発信サイト利用マニュアル」も、その取組の一環で作成したものです。またお時間のある時に目を通していただけたらと思います。この冊子には、こういった事業をやっているのかという説明が前半に書いてありまして、後半は、今日の基調講演にもありました、健康食品の宣伝広告を含めた、さまざまな情報の見極め方について書いてあります。クイズもありますので、ぜひトライしていただけたらと思います。

基調講演を聞いてのコメントですが、皆さん、健康食品に限らず、食品というものはどれだけ食べても大丈夫だろうと思っておられるかもしれませんが、そうではないのだということも私も伝えたいですね。量の問題というのは、ぜひ気を付けていただきたいです。これは野菜やお肉、お魚でも一緒です。体に良いと思って食べすぎると、お腹が痛くなるのは誰でも想像がつくと思います。サプリメントの場合には、カプセルや錠剤という小さな形態なので、たくさん食べてしまうリスクが高くなります。しかも、その1粒にはもともとの食品の何十個分とかの成分が含まれているケースもありますので、そういった点は、今日、情報共有ができたらと思っております。以上です。

【八木氏】

ありがとうございます。基調講演や今の太野さんのコメントを聞いて、ちょっと会場の皆さんに質問してみたいなと思ったことがあります。皆さまのお手元にあります、赤と青のカードでお答えいただければと思います。薬やサプリメントを摂る上で量が重要だという感覚は皆さんお持ちかと思うのですが、「普通の食品も必ずしも安全ではなくて、量の問題だというのを、基調講演を聞く前から知っていた」という方は青でお答えください。逆に、「食品であっても安全ではないことがあるなんて、今日初めて知った」という方は赤でお答えください。

結構青の方が多そうですね。8割方、青が挙がっています。ありがとうございます。それでは続いて、吉川さん、自己紹介をお願いします。

【吉川氏】

今日は事業者の立場で参加させていただいております、小林製薬 通販事業部の吉川といいます。普段私は、研究開発の仕事をしております。弊社が健康食品というものを発売してから20年弱くらいがたちます。私は、健康食品の研究開発に携わって7年になりますかね。平成17年に厚生労働省から、「健康食品のようなものを作る時に、事業者はどんなことに気を付けなければならないか」という内容の通知が出されまして、弊社で商品を作る際は、それに従って材料を選んだり、配合量を決めたりしています。あと、特定保健用食品や機能性表示食品のようなものは別として、食品に機能性は表現できない決まりなのですが、買っていたいただいた方のお役に立てるように、例えば海外の論文や、原料メーカーさんが取られたデータを一生懸命読んで、ものづくりをしております。

私自身は、少し運動をするものですから、疲れてきたなと感じる時に、アミノ酸やビタミン類を摂ったりしております。あと、手前味噌ではあるのですが、弊社で開発した商品も飲みます。そんな形で健康食品と関わっております。以上です。

【八木氏】

ありがとうございます。では、万ノさんお願いいたします。

【万ノ氏】

本日は消費者の立場からお話をさせていただきます万ノ 記子と申します。よろしくお願いいたします。私は、野菜ソムリエの資格を持っておりまして、家族の食卓を預かる主婦として、また子どもを育てる母親としての責任から、食に関心を持っております。食品の安全にもすごく興味があって、勉強をさせていただいているところです。やはり食生活は健康でいるためにとても大切で、その中で、トクホ等の健康食品を有効的に使うにはどうしたらいいのか知りたいなと思っています。今日は皆さんと一緒に、消費者の立場のパネリストとして、いろいろと勉強させていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

【八木氏】

パネリストの皆さん、ありがとうございました。

では、早速パネルディスカッションに移っていきたいと思います。最初の基調講演で、渡辺さんからたくさんのメッセージをいただきました。もう少し詳しい説明が聞きたいとか、ここはちょっとどうなのだろうと疑問に思われたところを、万ノさんにお伺いしたいと思います。万ノさん、いかがですか。

【万ノ氏】

すごく参考になる基調講演でした。基調講演の中で、「健康食品に係るさまざまな選択や判断はあなたにまかされています」というメッセージがあったのですが、この言葉がすごく心に響きました。また、10年後の自分が健康で元気に過ごすためには、今の日々の食生活が大変重要なんだなと感じました。そして、適度な運動と睡眠、これが本当に基本なんだなと。その中で、信頼できる情報を基に、健康食品と呼ばれるものとうまく付き合っていきたいなと思います。講演を聴いて、自分で判断ができる賢い消費者になって、色々な情報をこれからも勉強し続けながら、健康と健康食品の関係を考えていきたいと改めて感じました。

【八木氏】

ありがとうございます。もうちょっと深掘りして聞いてみたいところはありますか。

【万ノ氏】

私たちが普段、健康食品等の情報を目にするのは、やっぱり1番はテレビなのかなと思います。雑誌、特に料理雑誌にも、こういう機能性成分がこの野菜・果物には含まれています等と書かれているのを見かけます。また、トクホのマークが付いているものは、きちんと研究が重ねられて、国の承認を受けているものなので、それだけで信頼しがちです。トクホだから、あるいはメディアで紹介されたからと言って、それを鵜呑みにしてはいけないのではという心理もあります。そういうところを聞きたいですね。

【八木氏】

マークは信頼性を示すためにあるのだけれども、マークだけを見るのではなく、ちゃんと自分で情報を集めましょうねという感じですかね。

【万ノ氏】

マークを鵜呑みにして、消費者の立場としてはやっぱり買ってしまうのですね。そういう方も多いと思います。マークだけでなく、きちんと商品の表示を見て、中に何が入っているのかを確認してから、賢く選択していらっしゃる方もいるとは思いますが、そこをたくさんの方々に伝えていく必要があるんじゃないかなと思うのです。

【八木氏】

論点は2つあるように感じます。

1つは、万ノさんはちゃんと商品を見るという立場の消費者で、そういう人が正しく情報を知りたいと思った時に、どれが本当なのか、本当に信じていいのかという疑問が浮かんできた時にどうすればいいのかという問題です。

もう1つは、きちんと自分自身で情報を集めていくことの難しさについて。健康食品を摂る方には、あまり手間を掛けないで健康になりたいから食べるというパターンもあると思うのです。バランスよく運動して、バランスよく食べることが基本と分かっているけど、手取り早く、より健康な生活をするために効くものがあればいいなと思っていらっしゃる方もいるのではないのでしょうか。そういう人に、そうじゃないことを伝えないといけないという問題です。

この両方の話を万ノさんはされているような気がするのですが。スパッと答えが出るようなお話でもないと思うのですが、今までのお話を聞かれて、渡辺さん、どのようにお感じになりますか。

【渡辺氏】

メディアの信頼性と、自分で情報を探すことの重要性についてですか。

【八木氏】

そうです。1つ目は、その健康食品のことをきちんと知りたいと思っている消費者にとっても、メディア等から発信される色々な情報が溢れていて、それを取捨選択するのはすごく難しいという問題。もう1つは、安易には言わないですが、割と気軽な気分で効果を期待して健康食品を摂っている人に、ちゃんと選ばなきゃいけないということを伝えていくにはどうしたらいいかという問題。これは、皆さんに共通の悩みだとは思っています。

【渡辺氏】

そうですね。テレビや雑誌では、薬機法（医薬品、医薬機器等の品質、有効性及び安全性の確保に関する法律）上、特定の食品が健康に効くと明確に言うことはできないので、何らかの効果が期待できるような表現を使っている場合が多いかと思います。どうしてもメディアでは、ニュース性や新規性のある情報が求められます。バランスの良い食生活が重要だなんて、そんな当たり前のことはニュース性がないですから、どこも取り上げませんよね。この食品にこんな効果がある、例えばダイエットに効くとか、そんな特集番組を皆さん見たことがあると思います。そして、それが売れてしまう。いつの間にか忘れられて、また次に新しいものが出てくる。その繰り返しになっていると思います。

先ほどの講演で紹介した白インゲン豆やアマメシバは、ダイエットの効果があるということで、テレビや雑誌で取り上げられました。そのことが原因かは正確には分かりませんが、

ブームになって、アマメシバを摂取された方が亡くなられるという事件も起きました。メディアから流される情報でも、それをそのまま信じてしまうと危険だという事例がたくさんあります。

講演中も申し上げましたが、そういったメディア情報は、話半分に聞いてほしいなと思います。公的機関、先ほど私が例として紹介しました国立健康・栄養研究所や厚生労働省、食品安全委員会、そういった公的機関の情報というのは、情報群の中では信頼できます。次いで、大学や公的な研究機関での研究結果で、同じようなことが他の大学等でも言われている場合は、比較的信頼できると思います。食のバラエティー番組とか、健康雑誌なんかは、相対的にそこまでの信頼性はないと思っていただいた方がいいかと思います。

【八木氏】

それでも、たぶん、多くの消費者はそういうテレビ番組や雑誌を見て買っちゃうのですね。万ノさん、いかがでしょう。

【万ノ氏】

話半分で聞こうと思いつつも、うまく誘導されてしまっている私たちがいるのかなと。

【渡辺氏】

食品添加物の不安を煽るような記事も本質的には同じことが言えます。この毒性物質がこの食品に含まれているから危ないとだけ言って、実際の摂取量は心配ないレベルだということは全く説明しないで、ただ消費者の不安を煽っていることがあります。

確かに動物実験で、一部有効性を示すデータは得られたかもしれないけど、人が食品として摂取した場合に、どれだけ安全で有効なのかは調べられていないことがあります。断片的な結果だけでこういう効果がありましたと紹介されてしまっているケースがあるのです。特定の効果や毒性があるという話は、トピック的に人目を惹きます。そして、これは健康に良いから摂らなくちゃいけない、あるいは、この食品添加物は癌になるからこの商品は避けなくてはならないという極端な行動につながるのです。

【八木氏】

どうでしょうか。製品を開発されている吉川さんたちメーカー側の立場からすると、なかなか難しいところだと思うのですが。

【吉川氏】

メディアの信頼性については私の方から見解を申し上げられないのですが、何か自分の健康に役立つような素材や情報を目にされたら、一旦本当なのかなと疑っていただくのは良いことかと思います。そういったお客さまのためにメーカーとしてこういったことがで

きるかと言うと、弊社にはお客さま相談室がございますので、例えば、この製品を摂ってみたいのだけれどという形で、お問い合わせいただくのも良いかと思えます。お薬との飲み合わせとか、そういったことがサプリメントにもあったりしますので、飲んでいるお薬を教えてください。健康食品との飲み合わせに問題がないか、弊社で作成したデータベースからお答えできる場合もございます。弊社に限らず、他のメーカーさんでも同じように、お客さまからのお問い合わせを受ける仕組みをお持ちのところはあるかと思えますので、気になることがありましたら、そういったお問い合わせをまず入れていただくと、事業者としてはありがたいなと思えます。

【八木氏】

大野さん、どうでしょうか。いろんな事例をご存じかと思えますが。

【大野氏】

今、ここまでの話の流れから、たぶん、ここの会場にいる多くの方が、健康食品は効かないのだ、もしかしたら危ないのだと思っておられるのではないのでしょうか。

先ほどの基調講演や、万ノさんからも話題が出ましたが、国が制度として定めている保健機能食品がありますよね。

【八木氏】

基調講演のスライドの11ページを見ていただくと分かりやすいかと思えます。

【大野氏】

その保健機能食品には、トクホと呼ばれている特定保健用食品と、新たにスタートした機能性表示食品、ビタミンやミネラルが一定含まれていることで表示できる栄養機能食品があります。トクホについてはトクホのマークがありますし、機能性表示食品については機能性が表示されています。これらは国の制度に定められたものなので、疑う人はあまりいないのではないかと思います。事実、トクホは、お薬が効く・効かないというのと同じような方法で有効性が検証されています。検証した上で、効果があることが明らかとなったものが売られているのですね。

ただ、気を付けないといけないのが、効くといっても誰にでも効くというわけではないということです。これは、基調講演で何回も出てきたと思うのですが、そもそもトクホや機能性表示食品というのは、病気で治療中の方を対象にしたものではありません。健康な人が、その健康を維持または増進させることを目的として使うために定められた制度なのです。ですので、そこをまず誤解しないでいただきたいです。効果の裏付けはちゃんとあるのですが、その対象者が誰なのかということです。

もう1つ、お伝えしたいことがあります。こういう言い方をすると企業の方に怒られるか

もしれませんが、トクホ等で実際にコレステロールや血圧はどれくらい下がるのか、内臓脂肪はどれくらい減るのかと言うと、一言で言ってしまえば、ちょびっとだけです。しかも、臨床試験のとおり毎日利用し続けて、同じような効果が得られるかもしれませんというのが、正確なとらえ方になります。

ですので、まず国の制度として定められているトクホや機能性表示食品は、ちゃんと効果の裏付けがあるものですが、ただ、その対象者と効果の程度というのは、限定的なものだということはおいてください。

一方で、今議論になっているCMや広告の話をしていくと、どこのメーカーとは言いませんが、焼き肉を食べた後にペットボトルに入った黒い液体を飲むことで、あたかも焼き肉の油が全てキャンセルされるかのようなCMが流れています。しかし、そもそもそのような効果は国の制度で公開されている情報を調べても確認できていません。制度に則って実施した臨床試験で認められた効果と、宣伝広告などで消費者に与える印象、このギャップがすごく大きいです。制度上きちんと認められた製品に、効果を裏付ける科学的な根拠があるのは事実なのですが、世の中に出回っているトクホを含めた健康食品というのは、たくさん売らないといけないという経済活動を伴っています。となってくると、今指摘されてきたようなCMを流したり、人をちょっと不安にさせて冷静な判断ができなくなるような状況で商品を買ったり、何か夢のような効果がある商品だと皆さんにアピールして売ることになるんですね。

だから皆さんには正確な情報を持って冷静に判断してくださいというのが答えにはなってきます。ただ、これは私もそうなのですが、人間というのは、ともするといろんな情報に騙されたり、気持ちが悪らついたりする生き物です。経済活動というのはそういった人間の心理を上手に使っていますので、健康食品の広告を見た時は、ちょっと疑ってかかるということも重要です。また、人間の頭というのは、そもそも色々な情報に惑わされたり騙されたりしやすいということを知っておいていただくのも、1つのポイントかなと思います。

【八木氏】

はい、ありがとうございます。万ノさんが、うんうんと頷きながら聞いていらっっしゃいましたが、どうですか。

【万ノ氏】

本当におっしゃるとおりだなと思ひまして、会場の皆さんも頷いているのが見えました。やはり、いくらトクホの商品であっても、裏付けがあって信頼性があるものでも、効果のある人・ない人がいることがよく分かりました。正しい情報を得て、自分に何が足りないのかというところもしっかり検討した上で、信頼性のあるものを利用する必要があるのかなと。すごく納得しました。

【八木氏】

ありがとうございます。追加で私の方から大野さんに質問したいのですが。国の制度に基づいて個別に審査を受けているトクホは、いわゆる薬の承認プロセスと同じように、ちゃんとチェックが掛かっていると話しておられました。そして、それは効果に関してだけではなく、安全性にもチェックが掛かっているということによろしいでしょうか。

【大野氏】

はい。トクホに関して言えば、売ろうとしている製品を長期間、目安としては3カ月ということにはなっておりますが、3カ月間毎日摂取して、健康に影響がないかチェックします。あと、その製品の3倍量を1カ月間毎日摂取して、問題が起きないかということも確認しています。一般的に、トクホの多くはそういった安全性の確認がされています。あと、動物実験や細胞実験でも安全かどうかを確認して、その資料を提出することが求められていて、その結果に問題がなければ許可するという流れになっています。

【八木氏】

つまり、食品は必ずしも安全じゃないとは言ったけれど、基本的には安全寄りであって、トクホのようにちゃんと安全性が審査されているものは、よっぽど無茶な使い方をしない限りは安全と考えていいということでしょうか。

【大野氏】

最初に食品は必ずしも安全ではないというお話をして、今、安全性は確認されていますというお話をしたので、整理が難しくなっていましたね。

今、トクホの安全性は確認されていると申し上げましたが、あくまでその安全性は限定的な話になります。つまり、3倍量を数十人の健康な方が飲んで問題が起きないということは、きちんと確認されていて間違いないけれど、4倍とか5倍量を飲んだらどうなるかは検証されていないということです。3カ月よりもっと長期にわたって飲み続けたらどうなるかも、確認されていない。そういう意味だご理解いただければと思います。あと、こういった臨床試験に参加するのは、健康な人です。その人たちには問題がなかったとしても、違う人が摂取した時には、もしかしたらトラブルが起きる可能性というのはいり得るのです。先ほどから、安全かどうかは量の問題と言っているのですが、量だけではなく、アレルギーの問題もあります。多くの方が食べて問題ない食品であっても、ある人が食べるとアレルギーを起こして蕁麻疹（じんましん）が出るケースがあるということは、皆さんご存知かと思えます。健康食品でも同じことが言えるということを知っておいてください。臨床試験で安全性が確認されているのは、あくまで限定的な条件の下で確認されているということです。

【八木氏】

ありがとうございます。渡辺さん、何かコメントはないですか。

【渡辺氏】

コーデックス委員会（国際連合食糧農業機関（FAO）と世界保健機関（WHO）が設立した、食品の国際基準を作る政府間組織）が定義する「食品の安全」には、「想定される手段で、想定される量を食べた場合」という条件が付いています。つまり、例えば、これまでに全く食経験のない新しい物質を食べるとか、変な調理の仕方をするとか、すごい量を食べるとか、そういった想定外の食べ方は安全とは言えないのです。つまり、常識的な量を常識的な調理方法で食べている範囲においては、食品は安全だと言えるけれども、非常識な食べ方は安全とは言えないということです。例えば、豚肉は煮たり焼いたりして食べる分には安全ですが、豚肉を生で食べるのは、E型肝炎（ウイルス性肝炎の一種）になる恐れもあって、安全とは言えませんよね。

ですので、特に健康食品というのは、どうしても新規性、今までにないものですよといったところを求められるので、これまでの私たちの食習慣にはない物質であったり、あるいは量であったりするので、安全性に問題がないかどうかは慎重にチェックしなければならないと考えております。

【八木氏】

難しいですね。厳密に言うとすごく話が分かりにくくなるし、かといってシンプルに、これは安全・安全じゃないとは言えないものなんだなと実感しました。それは安全性の話だけじゃなくて、効く・効かないという話でも同じことなんですよ。

【大野氏】

シンプルに一言で説明しようとする、100%安全な食品はないということになります。もちろん程度の違いはあるけども、突き詰めて考えると、100%安全、要するにリスクゼロという食品はそもそも存在しないのだということは知っておいていただけたらと思います。

そして、有効性についても、先ほどトクホの有効性は証明されていると言いますが、Aさんにはちょびっと効いたとしても、Bさんには全く効かないということもあります。これはお薬でも一緒に、100%全員に効くものは存在しないのです。

ですので、正確に丁寧に説明しようとする、どうしても何だかまどろっこしい、切れ味の悪い話になってしまって、イコール分かりにくい説明だなあということになってしまいます。分かりやすくシンプルに言おうとすれば、100%全員に安全な食品はない、100%全員に効くお薬やトクホはないということですね。そうふうにご理解いただけたらと思います。

【八木氏】

そういうことなんですよ。ここについては、やっぱりメーカーさん的には何か言っておき

たいという感じでしょうか。

【吉川氏】

弊社を含め多くの事業者は、お客さまのお役に立てる製品を作るために努力しています。弊社の製品を例に出しますが、例えば論文で、サラシアという植物がお客さまのお役に立てそうとなった時に、まず、サラシアって何だということから製品開発はスタートします。サラシアは木の抽出物なのですが、じゃあ今までにそれは食べられたことがあるのか、そういうところから調べていかないとメーカーはものを作ることができません。それが食べられたことのないものであれば、食べても問題がないのか、現地に足を運び、できる限りの情報を広く集めます。安全に気を付けることは、事業者には課せられている義務ですので、100%の安全はないとおっしゃっていただけるとすごく助かるのですが、できる限り安全に配慮しています。

例えば、製品を設計する場合には、事故というものを想定します。例えば1袋100粒入りの製品で、本当は2粒ずつ食べていただきたいのですが、もし100粒全部を1度に食べてしまったら危ないのか危なくないのか。こんなことも考えながら製品設計だったり、1粒の量を決めたりしています。多くのメーカーはそんなふうに、安全な製品を作るために色々なことに気を付けていると思います。

もし、気になる製品があって、摂ってみたいと思ったら、そのメーカーさんに問い合わせみてください。明確な回答が返ってこなかったら、ちょっと怪しいくらい感覚でいてもらえたらと思います。

【八木氏】

ありがとうございます。大野さんがおっしゃった100%の安全はないという言葉は、そういう目線で健康食品を見てくださいねという消費者の方に対するメッセージですが、事業者さんは100%の安全はないと開き直すことは当然できませんので、100%に近い安全性を追求されているのですね。どちらも本質的には同じことを言っているのかなと思います。現実としては、100%安全ということはありません。100%の安全に近づくと、事故が起きたり、何か悪い影響が出たりしないように管理されているのだと思います。

基調講演の中で、個人的に気になったお話があります。健康になりたくて摂った健康食品で重篤な症状が出たり、場合によっては亡くなってしまうケースもあるというお話がありました。健康になるために取った行動で亡くなったり、もしくは重篤な中毒や疾患に陥ったり、そういった命にかかわるような重大な事故は、やっぱり確実に防ぎたいです。どういう点に注意していけばいいのか教えていただきたいです。どなたにお聞きするのがいいでしょうか。では、大野さんお願いします。

【大野氏】

医療者の立場からして、健康食品を使うに当たって、健康被害を起こさないために気を付けていただきたい点をお話しします。

繰り返しになりますが、健康食品というのは、健康な人が健康の維持・増進のために使うものです。病気を治すことはそもそも目的ではありません。これを大前提に考えてください。例えば、病院で処方された血圧のお薬を飲んでいて、コンビニやドラッグストアで売られている「血圧が気になる方へ」と書かれたトクホを使うという場合には、何かしら副作用というか、よろしくないことが起こる可能性が非常に高くなります。

近年も広く研究が進められているところですが、食品と医薬品との間には、相互作用というものが働く場合があります。これは、あるお薬を飲んでいて、何か特定の食品と一緒に摂ることで、そのお薬の効果が強く出過ぎたり、逆に効果が出なくなったりするというものです。代表的なものとしては、血液をサラサラにするワーファリンというお薬を飲んでいて、納豆を食べてはいけないとか、クロレウを飲んではいけないということがあります。このことは、お薬の添付文書や薬局からもらう説明文書に記載されています。ですので、食品とお薬の相互作用には注意しないとダメです。そういった相互作用を避けるために結局どうすべきかと言うと、基調講演でもお話にありましたが、病気の治療中の人は、基本的に健康食品を摂らないということです。これが、トラブルに巻き込まれる可能性をゼロにする、あるいはゼロに近付ける重要なポイントかと思えます。

もう一つ、基調講演でもご説明がございましたが、健康食品を使っていたら何か調子が悪くなったという時のために、「何を・いつ・どれくらい摂ったか」をメモするようにしてください。人間の記憶は結構曖昧です。皆さんも1週間前の今日、お昼ご飯に何を食べたか、ぱっと思い出せないですね。ですので、健康食品をこれから摂ろうと考えている方は、何月何日にどのカプセルを何粒飲んだというようなことを、メモしていただきたいです。調子が悪くなった原因は何なのか、後から振り返って考えられるようにしておくことが重要になってきます。

そして、もし調子が悪くなったら、すぐに飲むのを止めて、病院に行くなりメーカーに問い合わせるなり、どこかに相談することです。最寄りの保健所でもいいかもしれません。色々窓口はありますので、ぜひ、相談、報告をしてください。ご自身だけで判断しないということが、大きな被害にならないためのポイントかと思えます。

【八木氏】

何度も繰り返し話題に出ていますが、健康食品は健康な人のためのものだから、体調が悪くなったらちゃんと病院に行きましょうということですね。

【大野氏】

そうですね。体調が悪くなった原因は必ずしも健康食品ではないかもしれませんが、何か

おかしい、いつもと違うと感じたら医療機関を受診することも心掛けていただきたいと思います。

【八木氏】

基調講演の中で、過剰摂取のリスクみたいなものをたくさんお話しになっていたと思うのですが、渡辺さん、いかがですか。

【渡辺氏】

講演でも申し上げましたが、薬の場合、服用量がこれだけということが必ず指示されるので、それを無視して飲んでしまう方はまずいないと思います。むしろ、何日間きちんと飲むべきお薬を、途中で止めてしまうというケースの方が多いかと思います。一方、健康食品の場合、摂取量は個人の意思で決めることができます。例えば、お酒の席なんかで、ウコンのドリンクを2本も3本も一気に飲む人がいますよね。ウコンをたくさん摂ればあまり酔わないという効果を期待しているのですが、あまりそういうものを摂りすぎると肝臓に負担が掛かるのではないかと心配になります。特に、肝機能の数字があまり芳しくない方が、ああいったものを大量に飲まれますと、肝臓に影響が出る恐れがあります。ちゃんと血液検査等でご自身の肝機能を把握している人であればまだいいのですが、人間ドックを受けていなくて、そういった検査をしていない人が、お酒を飲む前だからとそういったドリンクを大量に飲むのは、リスクが高いです。きちんと適正用量が定められている健康食品もありますので、もし摂取される場合には、きちんと確認をして、それに従っていただくことが重要なのかなと思います。

【八木氏】

ありがとうございます。万ノさん、ここまでのお話を聞いていかがでしょう。

【万ノ氏】

まず、健康でない健康食品はあまり摂る意味がないのだなと実感しました。そうでないと、逆に健康被害が起こる可能性があるのだなと。あと、健康食品を摂ったとしても、ちょびっと効果があるくらい、そういうふうに思えたらいいのかなと感じました。

【八木氏】

「ちょびっと効果」という言葉がキーワードとして定着してしまいましたね。吉川さん、どうですか。

【吉川氏】

健康食品というのは、健康な人というか、いわゆる未病に位置する方が対象になるのだと私は考えております。医療の現場では、健常者とされる方と疾病者とされる方がいて、その

間におられる境界域の方ですね。要観察や、食生活を改善しましょうという未病の領域があって、そういった方に健康食品を摂っていただいて、より悪くならないようにお役に立てればいいのかなと考えています。

先ほど健康被害のことが話題になっていましたが、体の調子が悪くなったりというのはメーカーとして全く望むところではございませんので、調子が悪くなってきたかもと感じた時は、すぐ摂るのを止めていただいて、例えばメーカーの相談室に問い合わせたり、お医者さまにかかっているのは大事なことだと思います。

あともう一つ、商品の後ろをくると引っくり返していただくと、大抵の場合、摂取量の目安が書いてあります。また、使用上の注意という形で注意事項が書かれている商品もございます。弊社の例で申し上げますと、例えば原材料の情報から、妊婦の方は摂ってはいけないという素材情報があるものについては、赤字で目立つように強調表示してあります。あるいは、お腹が緩くなる可能性があるものについては、そういった注意事項を書いています。少なくともその部分はしっかり読んでいただいて、そんなことにはなりたくないから摂るのは止めておこうとか、そういう変化があったら止めようとか、判断材料にしていればと思います。

あと、原材料欄というのがあるのですが、こちらもぜひ読んでください。お菓子やお総菜等の他の食品でも同じですが、アレルギー物質や、ご自身が過去にアレルギー症状が出たようなものが入っているかもしれないので、原材料欄もしっかり読んでいただければと思います。

#### 【八木氏】

アレルギーに関しては、個人個人で異なりますもんね。

あと、健康食品に関して悪い点ばかりを取り上げたいわけではないのですが、さっき、打ち合わせの時に大野さんがおっしゃっていたのですが、高価な健康食品を買い過ぎて、経済的に負担がかかってしまうというような事例もあると。

#### 【大野氏】

はい。健康食品に関するトラブルを情報収集している消費者庁や国民生活センターのデータベースを確認してみると、実は、健康食品のトラブルとして多いのは、契約時等の経済的トラブルなのですね。

最初のお試しということで使っていたら、いつの間にか定期購入の手続きになっていて、解約にに応じてくれなかったなんていうトラブルが結構多かったです。私が診察している癌の患者さんの中にも、癌に効くかもしれないということで、10万も20万もする健康食品を購入していたという方もおられました。保険がきくものではありませんので、全額自己負担で買うこととなります。いくら以上だったら買っちゃ駄目とか、いくら以下だったら買っていいという線引きができるものではありませんので、皆さまの懐事情とよく相談し

て、経済的負担をあまり感じないレベルで購入するという事は、最低限、心掛けてください。そのお金を使うことで経済的にすごく負担になって、生活が圧迫されるのであれば、購入しないという選択肢もあるのだということを忘れないでいただきたいです。

【八木氏】

ありがとうございます。万ノさん、もう時間がだいぶ後半の方に来ているのですが、せっかくなのでメーカーの方、お医者さま、食品安全委員会の方に、これは聞いておきたいというのはありませんか。

【万ノ氏】

自分で色々情報収集して、健康食品を摂ると決めた場合の話になるのですが、朝摂るのが良いのか、日中が良いのか、あるいは夜が良いのか、これも一概には言えないものなのでしょう。朝はバタバタと忙しくて摂るのを忘れちゃって、夜に飲むという方もいるかと思うのですが、実は夜はあまり効果がないとか、そういうことがあれば教えていただきたいです。結局は個々の商品によるのかもしれませんが、もし総体的に言えることがあるのなら、飲むタイミングについて知りたいです。

【大野氏】

トクホについては、臨床試験を行う時に、飲み方も含めて効果が検証されているので、臨床試験の時と同じ飲み方が表示されています。食事と一緒にこのお茶をこれだけ飲んでくださいというような感じです

一方で、トクホ以外の健康食品については、原則、1日に何回とか、いつ飲むとか、何錠とかいうことを、そもそも明確に表示することができません。ちょっと幅を持たせて、目安の摂取量として書くことはできるのですが、朝なのか夜なのか、基本的には書けない決まりになっています。

繰り返しになりますが、トクホや機能性表示食品については製品の表示を見ると、1日3回食後にとか、きちんと書かれていますので、実際に手に取って確認いただけたらと思います。吉川さん、何か補足があればお願いします。

【吉川氏】

大野先生がほとんどお話ししてくださったのであまり補足はないのですが、少しだけ掘り下げて、少しアドバイスをさせていただきます。大野先生がおっしゃったように、トクホ以外の健康食品は1日に何錠や食前・食後といった明確な表現は基本的にできませんので、目安量が書かれていますのですが、製品によっては1日の目安量が7錠とか8錠とか、量が多いケースがあるのです。こういった場合は、1回に飲みやすい量を、例えば午前と午後くらいの2回に分けていただくとか、そういう工夫をされるといいのかなと思います。逆に、ビタミン

ンとかミネラル類の補助食品等は、だいたい1錠とか2錠くらいが目安量になっておりますので、ご自身が飲み忘れのしづらいタイミングでお摂りになられたらいいかと思えます。

【八木氏】

はい、ありがとうございました。万ノさん、こんなお答えですがいかがですか。

【万ノ氏】

ありがとうございます。参考にさせていただきたいと思えます。

【八木氏】

ここで少し、会場の方からのご質問を聞いてみたいと思えます。質問があるという方、手を挙げていただけますか。3名でよろしいですか。では、3名の皆さまからまずご質問をお聞きして、私の方でまとめてから回答させていただくという形にしたいと思えます。それでは、質問される方に順番にマイクをお願いします。

【質問者A】

私の家の冷蔵庫の中にも、色々なサプリメントが入っています。先ほど大野先生から、健康食品の効果はちょびっと、というお話があったのですが、仮によく効くサプリメントがあるとすると、それは薬になってしまうのでしょうか。もしも薬になるとすると、薬事法（現在の薬機法）違反になるのでしょうか。よく効くサプリメントがあって、それが薬事法違反になったとして、でもそれが薬として認可されるには、すごく手間のかかる検証が必要なので、そんなことはいちいちできないという結論になるのでしょうか。そのあたりを少し知りたいなと。よく効くサプリメントというのは、あってはいけないのでしょうか。

【八木氏】

はい、ありがとうございます。では続いて、後ろの方に回していただけますか。

【質問者B】

万ノさんの質問に付け加える感じなのですが、私も健康食品を購入した時に、いつ飲むのが1番効くのだろうと疑問に思っています。CMとかで効果があるというのを見て、1番良いタイミングで飲みたいと思って、お問い合わせセンターに聞いてみるのですが、1日2錠を飲んでもらえるならいつでもいいですという答えが返ってくることが多いですね。そういう答えを聞くと、ちゃんとした臨床試験をしていないのかなと思うのです。こういうタイミングで、こういうふうに飲んでいただくのが1番良いのですが、それが叶わないのであれば好きなタイミングでとか、そういうふうに答えてもらえると信用できるなと感じるのですが。

あと、サプリメントはあまり効かないという話だったのですが、漢方みたいなものはどうなんでしょうか。漢方も保険がきかないので、同じようにあまり効かないのかなと思ったりもするのですが、そのあたりはいかがでしょうか。よろしくお願いします。

【八木氏】

はい、ありがとうございます。では最後の方、お願いします。

【質問者C】

口内炎ができた時に、ビタミンCのサプリメントを服用すると、だいたい3日くらいで良くなります。そこで知りたいのが、そのサプリメントには、「1錠にレモン何十個分のビタミンCが入っています」という謳い文句が書かれてあるのですが、そのビタミンCはどのように作られているのでしょうか。化学的に作られているのか、何かのエキスを注入しているのか、教えていただきたいと思います。

【八木氏】

はい、ありがとうございます。まだ、もう1人か2人くらいなら、ご質問いただくお時間がありますが、大丈夫でしょうか。よろしいですね。

では、いただきました3つの質問の内容を、もう1度確認したいと思います。

1番目の方からのご質問は、すごく効くサプリメントは薬になるのか、薬になってしまうとすれば薬事法の違反なのですかということでした。

2番目の方からは、先ほどの万ノさんからのご質問に関連するご意見がありました。いつ飲むのが1番効くのかということを経営のコールセンターに聞くと、いつでもいいですよという反応が返ってくるので、ちゃんと試験をしていないのではとってしまうというご意見でした。あと、2番目の方からはもう1点、漢方も健康食品と同じように、さほど効果はないと理解すればいいのかという質問をいただきました。これは代替医療と呼ばれる分野のお話になりますので、大野さんにお答えいただくのが適切でしょうか。

3番目の方からのご質問は、ビタミンCのサプリメントに「レモン30個分のビタミンC」というような説明があるけれど、そのビタミンCはどのようなふうで作られているのかという内容でした。こちらは吉川さんにお答えいただきましょうか。

それでは、まず、よく効くサプリメントは違法なのかというご質問について、渡辺さんか大野さん、いかがでしょう。

【大野氏】

トクホはちょっとしか効かないというお話をしましたが、効果を検証する臨床試験の対象となる人たちというのは、先ほど吉川さんがおっしゃっていた、未病、境界域の方たちなのでですね。

血圧の話で言うと、最高血圧は120くらいまでが正常ということになっているのですが、140を超えてくると、一般的に、高血圧症という病気になってきます。そして、場合によってはお薬も飲みましょうというお話になってくるのですが、120から140の間の人には、病院でお薬は出ません。そういう境界域の人たちを対象に、トクホの臨床試験は行われます。それで、血圧が10くらい下がって、120くらいの正常値に戻るかどうかということが検証されます。ですので、トクホを飲んだら130の血圧がいきなり80まで下がったなんていうことは、基本的には起こりません。要するにトクホの効果はちょびっとだけということです。

じゃあ、ものすごく効くサプリメントは薬なのか、違法なのか。こういったことは厚生労働省が判断することなので、あくまで私個人の見解によるお答えにはなりますが、仮に150の血圧が100まで下がるサプリメントがあるとしたら、お薬としてちゃんと製造販売しなさいということになってくると思います。トクホの表示を見ていただいたら分かると思いますが、「血圧が気になる方」というのがトクホの対象であって、高血圧症の方はそもそも対象ではありません。そういう位置付けのもので、150の高血圧症の患者さんの血圧を100まで下げられるような、すごくよく効くサプリメントが仮にあったとしたら、これは厚生労働省のスタンスとしては、お薬として製造販売しなさいということになるのかなと思います。

【八木氏】

より厳しい治験のプロセスを経て、ちゃんとお薬として販売しなさいということですか。

【大野氏】

おそらくお薬として製造販売する場合、お茶みたいな通常の食品の形態ではなくて、単純な化学構造式のものを錠剤や粉末にした製品になりますし、求められる品質管理も食品とはレベルが違います。そういった手順を踏んでお薬にさせていただく必要があるということになるかと思います。

【八木氏】

はい、ありがとうございます。渡辺さん、何か追加でありますか。

【渡辺氏】

あくまで一般論ですが、そこまで劇的に効果が表れるような食品があるなら、その食品には実は医薬品成分が含まれるとか、医薬品成分が関与している可能性が考えられます。講演でも少し触れましたが、無承認無許可医薬品という話にもなってきます。きちんとした製品管理がされていれば、医薬品成分が食品に含まれるということは通常起こり得ないのではないかと思います。万が一そういう健康食品があっても、それは摂取しないようにしていた

だきたいです。

【八木氏】

ものすごく効くサプリメントというのは、効果を期待して買う消費者の立場としては良いことのように感じてしまいましたが、医薬品でもないのに何でそんなに効くのかと、逆に疑わないといけないという側面もあるんですね。ありがとうございます。

【大野氏】

もし、そういうサプリメントを見つけたということであれば、特許申請して、お薬開発という夢を描いていただいてもいいのかなと思います。質問をしていただいている方への回答になっているかどうか不安なのですが、よろしいでしょうか。

【八木氏】

よろしいでしょうか。はい、ありがとうございます。

それでは続いて、2番目の方からいただきました、いつ飲むのが1番効果的なのかメーカーに問い合わせると、いつでもいいですという返事が返ってきて、逆に疑ってしまうというご意見について。吉川さん、お願いできますか。

【吉川氏】

先ほど話題に挙がりましたが、そもそも医薬品ではなく食品ということもあるので、いつ飲んだらいいかということをお伝えすること自体に制限があります。お電話をされたメーカーさんのところで、いつでもいいですよという回答があったのは、ひょっとしたら、そういう制限がすごく邪魔をして、言いたくても言えないということだったのかもしれませんが。そういったケースもあることをご理解いただければと思います。

その上での話なのですが、先ほどアドバイスという形で申し上げたことの続きになるのですが、お勧めのタイミングとかがあればくらのニュアンスで聞いていただけたら、まだお答えできるケースもあるかもしれません。お薬とは違うので、摂るべきタイミングをお伝えすることはできないのですがというような話を枕に付けて、アドバイスしてくれるようなメーカーさんもあるのかなと思ったりはします。

【八木氏】

難しいですね。薬じゃないから言っでは駄目という縛りの中で、情報提供を丁寧にしないといけないというご苦労があるんですね。複雑というか、少し不思議な感じがします。

【大野氏】

逆に、私から行政の方に聞いてみたいことがあります。臨床試験自体を行っていない場合

は、どのタイミングで飲んだらよいのかという質問に対しては、いつでもどうぞという回答しかできないと思うのですが、もし仮に臨床試験の結果があって、例えば食事の前に飲むと効果が高く、食事の後だと効果が弱くなるということがデータとして分かっている商品があったとします。それがトクホでも機能性表示食品でもない場合、その摂取のタイミングを伝えることは法律上許されるのでしょうか。もしその点について、行政のスタンスがあるのであれば教えていただきたいです。メーカーとしてはこう考えているということがあれば、それも教えていただけたらと思うのですが。

【吉川氏】

まず、メーカーの立場としては、たとえデータがあったとしても許されないという認識です。ですので、先ほど申し上げたようなお客さまとの会話の中で、どこまで伝えていいのだろうかと悩ましく感じています。お客さまからものすごく熱心にご質問をいただいた時に、例えば論文ではこのような報告がありましたとか、そういう伝え方はできるのかもしれませんが、一般のお客さまにとっては話が難しくなりますよね。もっと単純明快な答えを求めておられると思うので、なかなか難しいなと感じることも正直あるのですが、そういった制約の中で私たちメーカーは生きています。

【八木氏】

言えるものなら言いたいなという気持ちもあるけれど、言えないという縛りの中で情報提供をしなければならぬのですね。行政としてのスタンスを知りたいという意見が大野さんからありましたけど、渡辺さん、いかがでしょうか。

【渡辺氏】

すみません。その点については、消費者庁や厚生労働省が事業者の方に対してどういう指導をされているかという話になってきてしまいますので、私からはお答えできないのです。

【八木氏】

私の理解が間違っていたら訂正してほしいのですが、食品安全委員会というのも行政であることに間違いはないですね。ただ、食品安全委員会は、事業者を規制したり指導したりするところではなくて、規制の対象となるものについて、科学的な情報やデータを基に客観的な評価を行ったり、それを国民に広く伝えるお立場にある。なので、事業者の指導ということには携わっていないということでしょうか。

【渡辺氏】

はい、そうです。事業者からトクホの申請を受け付ける窓口は、かつては厚生労働省、今は消費者庁です。食品安全委員会では、消費者庁からの依頼により、その食品の有効性や安

全性の評価をしております。その結果を消費者庁に返してはいるのですが、事業者の方を指導したり、直接的なやり取りを行うことはありません。あくまで物質の科学的な評価だけを行っています。ですから、事業者の方に対してどういう指導が行き渡っているかというのは、コメントする立場にないのです。皆さまからするとどうなのかと思われるかもしれませんが、そのような仕組みになっております。

【八木氏】

これは、行政の仕組みとして、良い面と悪い面の両方があるのかなと思います。消費者の立場からすると、同じ行政なんだから答えてよと思う気持ちもあります。ただ一方で、管理・監督・指導する立場と、客観的に中立の立場で安全性を評価する立場を分けるべきだという主旨で、食品安全委員会という機関ができた経緯があるのだと思います。ですので、そういった形で権限の住み分けがされている以上、なかなか突っ込んだことが言えないというのが、答えになってしまいます。

あと、2番目の方からは、もう1つご質問がありました。漢方の効果についてはどうなのでしょうかというご質問でしたが、こちらは大野さんにコメントいただきたいと思います。

【大野氏】

漢方については、日本国内では、医薬品として薬事承認されているものと、そうでないものが流通しています。まず、このことをご理解いただきたいと思います。医薬品として流通しているものの有効性と安全性は、医薬品と同じ手順に基づいてきちんと検証されています。一方で、医薬品以外のものはどういう扱いかというと、基本的には食品の扱いになります。

特に気を付けていただきたいのが、漢方のような外観をした台湾や中国からのお土産です。海外産のもの、これは正直に言うとなんが入っているのか分からないこともありますし、何かトラブルに巻き込まれた時に補償を全くしてもらえないということがあります。一方で、日本国内で医薬品として売られている漢方については、それを飲んでトラブルが起きた場合には、きちんと補償が受けられるという大きな違いがあります。ですので、お土産でもらってどうしても飲まなければならないという事情があったりするかもしれませんが、できればあまり飲まないほうがいいです。医薬品に該当しない漢方は、患者さんであっても、病気ではない健康な方であっても、基本的に私は飲むことをお勧めしません。一医療者の立場としてのコメントとご理解いただけたらと思います。

あと、漢方薬にも、病院で処方されるものと、ドラッグストアで売られているOTC医薬品（一般用医薬品）がありますが、OTC医薬品であっても、きちんと医薬品として売られているのであれば、病院で処方される漢方と同じだにご理解いただけたらと思います。

【八木氏】

はい、ありがとうございます。それでは、最後のご質問ですが、これは吉川さんかな。製法に近いところの話だと思うのですが。

【吉川氏】

まずビタミンCなのですが、化学物質としてのビタミンCというのは2種類あって、化学的に合成されたものと、抽出したものを精製して純度を高めたものに分かります。日本で製造されているサプリメントのビタミンCは、おそらくほぼ化学合成物質で、精製によって作られたビタミンCはあまり流通していません。数百円くらいで買えるサプリメントであれば、合成品とっていただいて結構かと思います。

サプリメントの組成については、厚生労働省が策定している「日本人の食事摂取基準」等を参考に、推奨量の全部をサプリで摂るのではなく、他の食品から摂る分との差を考えて、足りない分だけ入れようとか、あるいはビタミンCのように体外に排出される物質なら、少し多めに入れようとか、それはメーカーによって考え方はさまざまだと思います。

【八木氏】

はい、ありがとうございます。残り時間も短くなってまいりましたので、これでパネルディスカッションは終わりにさせていただきたいと思います。

最後に、パネリストの皆さんから一言ずついただいて、終了とさせていただきます。万ノさんから順番にお願いしたいと思います。短い時間ではありましたが、基調講演を聞いて、色々と議論していただいた中で、どういうことを感じたか、また健康食品と今後どう付き合っていくのか等について、コメントをお願いします。

【万ノ氏】

今日は、色々と勉強になること、初めて知ることがたくさんありました。摂取しないという選択も、健康食品との付き合い方なのだなということを改めて認識しました。自分でちゃんと考えて選んで、自分に足りないものをちょっと補うくらいの気持ちでいればいいのか。今日何度も「ちょびっと効果」という言葉が出てきて、とても気に入ったのですが、ちょびっと効果を期待して、メディアに惑わされずに賢い選択をしていきたいなと改めて思いました。メディアも含めて、そういった情報をどう考えたらいいのか、そこが1番気になるところだったので、そこが少しクリアになって、すっきりした感じがします。

【八木氏】

はい、ありがとうございます。では、順番に、吉川さんお願いします。

【吉川氏】

事業者の立場としては申し上げにくいところも幾つかありましたが、会場の皆さんの事

前アンケートを見ていると、事業者として、自分たちの製品がどういうものを皆さんに伝える努力を続けられないのかなと感じました。情報開示だったり、表示だったり、広告宣伝以外の伝達手段だったり、そういったことが期待されているのだと、今日改めて感じましたので、今後の事業活動に活かしていければと思います。

【八木氏】

はい、ありがとうございました。続いて大野さん、よろしいですか。

【大野氏】

今日は触れることができなかつたのですが、トクホや機能性表示食品には、もう1つ大きな役割があります。今、何で大野は壇上でスマホなんかいじっているのだと思われたかもしれませんが、少し調べものをしていました。トクホには必ず次の文章が書いてあります。「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」、この文章が必ずトクホ・機能性表示食品・栄養機能食品には書いてあるのです。

人間が健康に生活するための基本は、基調講演にもありましたが、バランスの摂れた食事・適度な運動・十分な休息です。食事に関して言うと、バランスの摂れた食生活が重要であり、その文章をトクホ等の製品に記載することで消費者にメッセージとして伝えていきます。つまり、もともとトクホや機能性表示食品だけ飲んでいけば健康になれるということを用意して保健機能食品の制度は作られていません。では何を意図しているかということ、先ほど話題になった境界域の人、病気ではないけどちょっと健康が気になる人、日々の生活がちょっと不摂生な人、そういった方に対して、食生活を見直すためのきっかけとして、あくまで補助的にトクホ等を使ってもらい、さらに製品のラベルを見ると、「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」と必ず書かれていることから、その重要性を利用者に啓発することが本当は意図されているのです。ただ、私もトクホの審査員をしていても感じるのですが、その文字がとても小さいです。偶々この方の小さな文字ですが、必ず書かれてありますので、皆さんも探してみてくださいたらと思います。

あともう一つ、さっきレモン何個分とかいう話が出てきましたが、これは清涼飲料水では、一応業界のルールで、ビタミンCが20ミリグラム入っているとレモン1個分と書けると決まっているそうです。ビタミンCがたくさん摂れると消費者にイメージをさせるために、そういった宣伝文句が書かれているのかもしれませんが。そういった行動経済学的・心理学的なことも裏にはあるのかもしれないと、ちょっと思いをはせてもらえたらと思います。

【渡辺氏】

大野先生のご発言と同じ内容になるのですが、バランスの良い食生活を基本として考えていただきたいです。ただ、毎食バランスに気を付けるのは本当に大変ですので、もう少し長い期間、例えば1週間の食事内容を考えた時に、あまり偏りが無い形でバランスを取って

いただければと思います。その上で、何らかの事情で健康食品を摂りたいという時には、今日ご紹介しました健康食品に関する信頼できる情報源、厚生労働省や食品安全委員会、そして国立健康・栄養研究所のホームページをチェックしていただきたいと思います。パソコンが手元にないという方もいらっしゃるかもしれませんが、例えば、お子さんをお願いするとか、お友達をお願いする等で、情報を得ていただければと思います。

#### 【八木氏】

はい、ありがとうございます。やっぱり、当たり前のことかもしれませんが、スパッと答えが出ない部分もありましたね。今日のシンポジウムのタイトルもそんなキャッチフレーズでしたが、結局どっちやねんという感想を持った方もおられるかもしれません。

ただ、私が思うに、歯切れ良くはっきりと言っていることは、逆にちょっと疑ってかかる方がいいのかなと。これは健康食品に限らず、食品添加物でも遺伝子組み換え食品でも同じだと思うのですが、歯切れ良くスパッと、絶対に安全だ、危険だと言えるものは世の中にほとんどありません。丁寧に話せば話すほど、今日みたいな形になるのかなと思います。ある意味はっきりしない幅がある解釈の中で、自分にフィットするのはこのあたりかなと選んでいくことも、1つの方法なのかなと感じました。

あと、少し私から細かい情報提供を。信頼できる情報源というのが大事だというお話がありました。今の時代だと、やっぱり新しい情報を手軽になると、インターネットになるのかなと思います。すでに知っておられる方もおられるかもしれませんが、ホームページアドレスの最後が「go.jp」となっているのは、政府機関のもです。「ac.jp」となっているのは、大学のものです。このように、アドレスの1番末尾を見ると一発で分かるというテクニックもありますので、そういった信頼できる情報源の見極め方について、大阪府さんも含め、色々な形で発信していかれるといいかなと思いました。

最後は、登壇した皆さまへの拍手で終了したいと思います。どうもありがとうございました。それでは、このまま司会にマイクを返したいと思います。

#### 【司会】

コーディネーターの八木さん、パネリストの皆さん、ご発言いただきました参加者の皆さま、どうもありがとうございました。最後にもう一度、コーディネーター及びパネリストの方々に盛大な拍手をお願いいたします。

以上をもちまして、本日のシンポジウムを終了します。受付でお配りしました資料の中に、アンケート用紙を入れさせていただきました。お手数ですが、アンケート用紙にご記入の上、会場出口に回収ボックスを持った係員がおりますので、ご提出をお願いします。また、赤と青のカードは回収しますので、会場後方の出口付近、または受付前に置いてあります青い箱の中にご返却をお願いいたします。

本日はお忙しい中ご来場いただき、誠にありがとうございました。