

Q1

A1

天然・自然のものなら安心？

天然・自然由来のものは、アレルギーの可能性や品質レベルをよく検討しましょう。

健康食品の宣伝・広告で「天然＝安全・安心」のようなイメージを強調するものがありますが、天然だからといって安全・安心とは限りません。



<天然由来品で気をつけたいこと>

- 天然由来品が、合成品に比べて、品質・安全性が上位だという証拠はない。
- アレルギーの原因になりやすい（使用編「● アレルギーに注意する」=7ページ参照）。
- 産地、収穫時期、天候などの条件によって品質が一定しない傾向がある。
- いろいろな成分が含まれており、含有する全ての成分が明らかとなっているわけではない。
- 有害物質・不純物などが除去されていない可能性もある。



「天然・自然です」とうたうことが、その製品の安全性や有効性を証明するものではありません。天然由来製品の特徴をよく理解して、「天然・自然」の言葉にまどわされないようにしましょう。

Q2

A2

健康食品で病気が治るのですか？

健康食品は病気の治療には使えません。

健康食品で病気が治ったということを明確に示した研究結果は現時点ではありません。また、病気が人が健康食品を使用することには、以下のようなリスクが伴います。

<病気の人が健康食品を使用することのリスク>

- 適切な治療の機会を失う（健康食品を使用して病院へ行かない → 病状の悪化）
- 飲んでいる薬との相互作用
（健康食品が、薬の効果を強めたり弱めたりする → 健康被害を受けることも）
- 経済的負担の増大（治療費に加えて、健康食品にかかるお金）

そもそも、**健康食品は病気の人に向けたものではありません**。「これを食べると病気が治ります」とうたっている製品は明らかに法律（薬事法）違反ですが、「病気の人にも使えます」「薬と違って食品だからいくら食べても安心です」など、病気の人にも使用をすすめている健康食品には注意しましょう。



Q3 「専門家・研究者」「有名人」が推薦しているものは？

A3 たとえ専門家であっても、1人だけでなく「複数の専門家による客観的な評価」が必要です。そのほか「特許番号」「受賞歴」など製品の有効性とは無関係な情報や、マスメディアの情報も、割り引いて受け止めるようにしましょう。

「専門家が言っていた」ことが必ずしも有効性の証明にはなりません。その専門家1人だけが主張している可能性もあるからです。信頼できる有効性情報とは、通常、多くの科学者によって多角的な確認や評価を必要とするものです。また、特許番号を示して「これは特許を取りました!」と宣伝しているものにも注意が必要です。特許の取得が「効くことの証拠」「有効性の保証」ではありません。他にも「〇〇賞を受賞」「×年連続金賞受賞」など、受賞歴の宣伝にも注意しましょう。製品の有効性とは関連のない賞も多くあるようです。

同様に、テレビや雑誌などマスメディアからの情報も冷静に受け止めましょう。事実が正確に伝えられていなかったり、情報の一部(良い面)だけを切り取り、誇張して伝えられていることもあります。

Q4 体験談がたくさん寄せられている製品なので私も使ってみたい。

A4 体験談は根拠があいまいで、捏造(ねつぞう)されている可能性もあります。

体験談の多くは「人が、ある食品(食品成分)を摂取して、なんらかの効果があつた」とするものですが、科学実験とは違いますのでそれだけで有効性の証明にはなりません。科学実験の場合には「どんな人が(年齢・性別・体質・既往歴など)」「何の成分を」「どれくらいの量」「どれくらいの期間」食べて、「何が」「どのように変化したか」を見ますが、体験談ではそのようなことが何も分かりません。さらには「医学的に適切な治療を同時に受けていた可能性」などが無視されているものも多く、「良くなった」という根拠が「健康食品によるものか、医学的な治療の結果か」はっきりしないものも含まれています。「**本当にその健康食品だけで良くなったのか**」が客観的に明らかでない製品に、過度な期待は寄せないほうがよいでしょう。

Q5 細胞や動物の実験で証明された効果なら期待できる？

A5 動物とヒトでは消化や吸収のしくみなどが違うので、同じには考えられません。

「動物実験で効果があった」「細胞実験で有効性が証明された」などの宣伝をしている製品がたくさんありますが、細胞や動物で行った実験結果をそのままヒトに当てはめることはできません。**動物とヒトでは、その成分の消化吸収、感受性などが異なります。**動物実験は、はっきりとした結果を得るために極端な条件で行われる場合が多くなっています。摂取した成分の、ヒトでの効果を明らかにするためには、

- ① ヒトでの試験で
- ② 摂取した成分がどれくらいの量で体内に吸収されるか
- ③ どれくらいの濃度で血中に存在するのか（量と時間）

などを明らかにする必要があります。



Q6 有効成分が入っている製品なら効きますか？

A6 「特定成分の情報」と「製品の情報」は同じではありません。

「特定成分の有効性」をとりあげて、あたかも「あの成分を含むこの製品は有効！」であるかのような宣伝をしている製品がありますが、**「成分の情報」と「製品の情報」は、必ずしも一致しないことに注意してください。**

特定成分を含む原材料そのものに有効性があっても、製品になる段階で「その原材料の品質」「同時に添加された他の材料の影響（いろいろな成分の相互作用）」「純度（有害物質・不純物の混入）」など、さまざまな影響を受けることがあるので、材料の情報をそのまま個別の製品に当てはめて考えることはできません。

ちなみに、特定保健用食品（通称トクホ）は「その製品を使って」「ヒトで試験した結果」が評価され、国によって機能表示が認められたものです。他の健康食品とは違い、個別の製品ごとに安全性や有効性が評価されています。トクホのマークがついていれば「有効成分を含む、その製品の有効性」については信頼できるといえます。しかし「国が許可したトクホと同じ成分です！」などの表示があったとしても、マークがついていなければ、「製品の有効性が評価されたものではない」ことに注意する必要があります。



Q7

有効成分が凝縮されているとよく効きそうですが…。

A7

錠剤やカプセル状の食品や特定の成分を濃縮した健康食品には、濃縮物に特有の問題点があります。

「特定成分を効率的に摂取できる」ことを期待して錠剤・カプセル状の製品を選ぶ人も多いようですが、**錠剤・カプセル状の製品は特定成分を過剰に摂取してしまう可能性があります。**

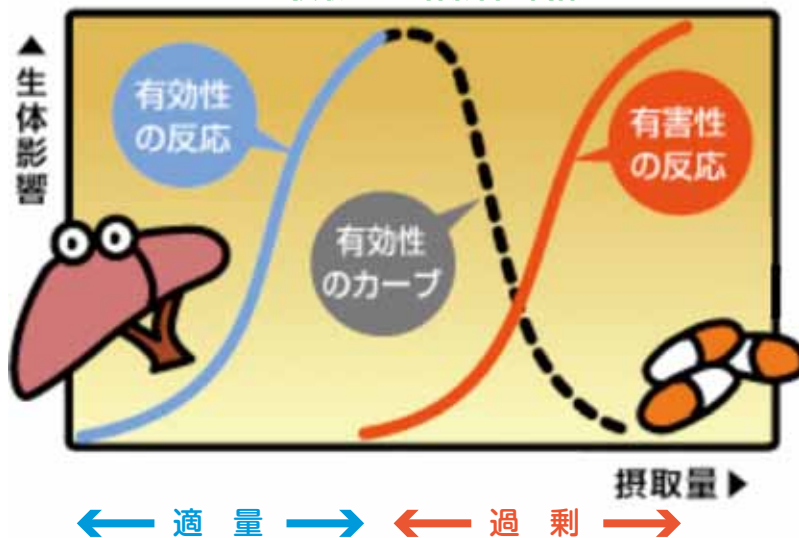
普通の食べ物なら「味」「匂い」「体積」があるので、「飽きる」「満腹になる」といったことが、特定成分を過剰に摂取することの歯止めになります。一方で、錠剤・カプセル状の場合には味も匂いも量感ありません。良かれと思ってたくさん摂りすぎたり、あれもこれもと何種類もの健康食品を併用した結果、実は、特定成分を過剰に摂取していた（有害な影響を受ける量まで摂取していた）という可能性もあり、注意が必要です。



ビタミンAを例とした、錠剤・カプセル状食品と通常食品の比較

食品の機能	レバー (通常食品)	ビタミンA サプリメント (錠剤・カプセル状食品)
一次機能 (栄養)	ミネラル、ビタミン、脂肪酸など	ビタミンAのみ
二次機能 (味・香り・感覚、楽しみ)	味、香り、食感、体積があるので、特定成分を過剰になる量まで摂取できない（二次機能が、過剰摂取防止の役割を果たしている）。	味、匂い、食感がない。量感がないので過剰摂取の歯止めがきかない。
三次機能 (体調節)	既知ならびに機能が未知の成分が多く含まれており、それらの三次機能も期待できる。	ビタミンAの機能のみ

摂取量と生体影響の関係



Q8 子どもや高齢者は食事から栄養素がうまく摂れないので健康食品を使うほうがよい？

A8 子どもの将来を考えると安易に健康食品を使うべきではありません。高齢者などでもできるだけ錠剤やカプセル状の健康食品に頼らないようにしましょう。

たとえ健康食品の安全性が検討されていても、その対象者は多くの場合、健康な成人です。以下の方が健康食品を使用したときの影響は、ほとんど分かっていません。そのため特定成分が濃縮された錠剤やカプセル状の製品の使用には、特に注意が必要です。健康食品について疑問や相談がある場合は、製品の問い合わせ窓口やお客さま相談センター、消費生活センター、あるいは医師・薬剤師・管理栄養士・アドバイザースタッフなどの専門家に相談をしましょう。

① **病気の人（アレルギーを持つ人を含む）** …… 情報編 Q2「健康食品で病気が治るのですか？」=13 ページ、使用編「●アレルギーに注意する」=7 ページ参照



② **乳幼児** …… 子どもに錠剤やカプセル状の健康食品を与えることは避けましょう。

- 著しい成長期にある乳幼児が健康食品を使用することの体への影響は、解明されていないことが多い（良い影響だけでなく悪い影響もある可能性）。
- 健康食品を常用することにより、本来身につけるべき正しい食習慣が身につかなくなる可能性がある。

③ **妊婦・授乳婦** …… 妊婦・授乳婦についてはその安全性をヒト試験で確認することが困難なため、「食べたらどうなるか」分からないことがほとんどです。母体だけではなく、胎児や乳児にも思わぬ影響が出る可能性があります。**このため妊婦・授乳婦が積極的に摂取することは、おすすめできません。**



④ **高齢者** …… 「①病気の人」の内容と重なる場合も多いと考えられます。病気の人とはまず、健康食品ではなく医学的な診断・治療で病気を治すことに専念してください。病気でなくても、加齢によって抵抗力や免疫力が低下している場合もありますので、**根拠や品質のあやしい健康食品に安易に頼るとかえってマイナスの結果となることがあります。**通常の食事・適度な運動・十分な休養が健康維持の近道です。



Q9

一時的に体調が悪くなるのは効果のある証拠と
考えてよい？

A9

体調に異変が生じたら、すぐに摂取を中止しましょう。
体調が悪くなるのはその健康食品が合っていない
証拠です。親切心からすすめられた健康食品であっ
ても、自分の体調を優先しましょう。

健康食品を食べて体調が悪くなったときに、「それは体の毒素が出ている時期」「反応が出るのは効果がある証拠」などといって使用継続をすすめるのは、いわゆる「好転反応」のことを指しますが、表現自体が薬事法違反にあたります。「好転反応」に科学的根拠はありませんので、商品説明の表現として好転反応をうたうものには十分注意し、**万が一、健康食品を摂取して体調が悪くなった場合には、すぐに使用を中止しましょう。**使用中止や医療機関受診などの「適切な対応」が遅れば、健康被害が拡大してしまうことも考えられます。「払ったお金がもったいない」などといって食べ続けた結果、病状がさらに悪化してしまったのでは、元も子もありません。

Q10

「年をとると××が減る、だからこれを摂るべき」と言われました。本当ですか？

A10

摂るべき根拠が明らかでない成分は、摂る必要はありません。

年をとると誰でも、唾液の分泌量が減ったり、骨密度が減少したりします。「加齢が原因で減少する」のは、自然の摂理で正常な反応といえるでしょう。「減るから補えばよい」という考え方の根拠はあいまいですし、「どれだけあれば正常なのか」「どれだけ減ったのか」「補ってどうなるか」「どれだけの量を補うのが妥当か」については不明なことがほとんどです。体にはいろいろな現象に適応する能力がありますので、外部から摂取しなくても十分なこともあります。また、減ること自体が体の変化への適応かもしれません。加齢で「骨



密度が減ったから」といってカルシウムだけ摂ればそれで骨密度が増えるわけではありません。カルシウム以外の成分の摂取や適度な運動も必要です。「減ったものを補うという曖昧な根拠」を気にして過ごすよりも、おいしい食事を楽しんだり、スポーツ、趣味などに興じてリフレッシュするなど、「楽しく過ごす」ことに注目することが健康への一番の近道です。



情報編まとめ

最近、インターネットの目覚ましい発展によって、私たちは瞬時に膨大な情報を収集することができますようになりましたが、それらの情報が全て公正かつ科学的なわけではありません。健康食品の情報の場合、検索しやすい情報の大部分は、商品販売に関連した事業者から提供されているものです。それらの情報は、一般的に有効性が強調され、情報の出典が明確ではありません。公的機関や公益的、中立的な団体・組織が提供している情報は信頼できるものです。情報提供サイトとして、以下のようなところがありますので参考にしてください。

信頼できる健康食品情報源（公的機関等）

国内の健康食品に関連する情報提供サイト

組織等の名称	アドレス	主な提供内容
厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/index.html	食品の安全性確保に関する情報
内閣府食品安全委員会	http://www.fsc.go.jp/	食品の安全性評価に関する情報
消費者庁	http://www.caa.go.jp/foods/index.html	食品の表示に関する情報 (特定保健用食品、栄養機能食品、特別用途食品など)
国立医薬品食品衛生研究所 (食品の安全性に関する情報)	http://www.nihs.go.jp/hse/food-info/index.html	食品の安全性に関する国内外の情報
(独) 国立健康・栄養研究所 (「健康食品」の安全性・有効性情報)	http://hfnet.nih.go.jp/	健康食品に関する基礎的情報、各成分に関する有効性や安全性の論文情報、有害情報など
(独) 国民生活センター	http://www.kokusen.go.jp/	健康食品に関する個別製品の検査結果など
東京都 (健康食品ナビ)	http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/azen/supply/index.html	健康食品に関する情報
(財) 日本健康・栄養食品協会	http://www.jhnfa.org/	製品の自主規格や業界として必要な情報など
日本医師会 (健康食品のすべて—ナチュラルメディスン・データベース)	http://www.med.or.jp/ (メンバーズルーム (日本医師会会員向け HP) よりリンク)	健康食品の有効性、安全性、医薬品との相互作用 (飲み合わせ) の解説など。症例も掲載。