

## かわら版

第189号



Quality of Life

 一般社団法人  
 日本予防医学協会  
 2015.8 発行

## 何がどう違う？「健康食品」

私たちの身の回りには多くの健康食品があります。そのような中、今年の四月一日に食品表示法が施行され、新たに「機能性表示食品」制度が始まりました。  
<http://www.caa.go.jp/foods/index.html>

そこで今回は『健康食品』に関する  

 お話です。

## ★そもそも健康食品とは？★

普段の生活の中でよく耳にする「健康食品」。この言葉を聞いて何を思い浮かべますか？特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品、サプリメントなど、様々な食品が思い浮かぶかと思いますが。

それではこの、健康食品の定義とは何でしょうか？実は行政的な定義はなく、一般的には「健康の保持増進に資する食品全般」のことを示しています。対象は何らかの疾患を有していない成人妊産婦や妊娠を計画している方を除くです。以下がよく目にする健康食品になります。

## ●特定保健用食品

消費者庁および食品安全委員会の審査を経て、ある一定の科学的根拠を有することが認められたものについて、消費者庁長官平成二十二年八月末までは厚生労働大臣の許可を得た食品。「お腹の調子を整えます。」などといったように、特定の保健の用途に適する食品であることが、許可マークとともに表示されています。

## ●栄養機能食品

身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給・補充を目的に、十二種類のビタミン、五種類のミネラルの含有量が国の基準を満たしている製品。国の基準を満たしていれば、国への届出や審査を受けなくても販売することが可能です。

## ●機能性表示食品

平成二十七年四月一日から新たにできた食品です。機能性を表示することが出来る食品は、これまで主に右記二つの食品に限られていましたが、機能性を分かりや

すく表示した商品の選択肢を増やし、消費者がそうした商品の正しい情報を得て選択できることを目的に、この制度が作られました。販売前に安全性や機能性の根拠などについて、あらかじめ消費者庁に届出が必要となります。ただし、特定保健用食品とは異なり、食品ごとに消費者庁長官の許可を得ているわけではなくありません。事業者の責任において、適正な表示がされています。

## ●サプリメント

健康食品と同様、行政的な定義はありませんが、一般的には「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」のことをいいます。ビタミンやミネラルが栄養機能食品の規格基準を満たしているものは、栄養機能食品と表示されています。

## ★健康食品に関するQ&amp;A★

Q 健康食品は医薬品と一緒に？

A 答えはノーです。私たちが口から摂取するもののうち、医薬品および医薬部外品以外のものは全て食品になります。そのため、健康食品を摂取しているからといって、病気が治ったり、軽減したり、予防できるものではありません。

Q 食品だから安心・安全だよ？

A これも答えはノーです。原材料の中には、アレルギー症状を起こす可能性のあるもの、持病によってはその病状を悪化させる恐れがあるものなどが含まれていることもあります。

また、食事以外にも栄養を摂取することで過剰症を引き起こしたり(例えばビタミンAの過剰摂取で吐き気や頭痛、めまいなどが起こる場合があります)、副作用などが起こる可能性もあります。服薬治療が行われているときには、事前に医師・薬剤師に相談しましょう。

## ★健康食品を利用するうえで大切なこと★

●まずは食生活を振り返る

健康食品を利用することが悪いわけではありませんが、まずは一日三食の食事でバランス良く食べ、栄養が過不足無く摂取できるように意識することが大切です。

●パッケージを確認し、注意事項などを守る  
 食品のパッケージには、注意事項や一日あたりの摂取目安量、摂取の方法などが表示されています。思わぬ健康障害を未然に防ぐためにも、事前に内容を確認し、守るようにしましょう。

●健康食品を摂取して体調に異変を感じたら、直ちに摂取を中止し、速やかに医療機関を受診しましょう。また、パッケージにお客様相談窓口や事業者の連絡先が記載されていますので、相談しましょう。

## ★最後に★

今回の新制度により、更に取捨選択の幅が広がった食品の世界。

情報を得る手段もテレビやラジオ、広告、インターネットなど多岐にわたります。誇大広告や魅力的な言葉に踊らされることなく、客観的に情報収集し、上手に健康食品を活用しましょう。

詳しく知りたい場合は、以下のサイトをご参照ください。

一 おしえてラベルくん 健康増進法に基づく食品表示ガイド

<http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin81.pdf>

二 健康食品を正しく理解しよう  
[http://www.kokusen.go.jp/wko/pdf/wko-201306\\_01.pdf](http://www.kokusen.go.jp/wko/pdf/wko-201306_01.pdf)

三 健康食品の安全性・有効性情報独立行政法人国立健康・栄養研究所  
<http://hfnet.nih.go.jp/>

【A】

お知らせ

## 健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。

<https://www.jpm1960.org/mag>

