

「健康食品」に関する都民へのメッセージ（骨子案）

『都民の「健康食品」への誤認、理解不足』については、次の2つに整理できる。

- 1 「健康食品」の役割や安全性についての根本的な誤解
機能への過大な期待、食品の安全性への過信
- 2 「健康食品」の利用方法の誤り
関連する制度の知識不足、科学的視点に基づかない漠然とした利用

これまで都は、都民に対して「健康食品」の法的な位置付けや保健機能食品の制度などの形式情報の発信によって「健康食品」に関する認識の向上に努めてきた。しかしそれは、都民にとって実生活で役立つものではなかったため、結果として都の発信する情報が十分に活用されてこなかった。

本委員会では、都民に活用される意義情報として、このメッセージを作成する。

1 根本的な誤解の解消

健康の保持・増進を図るという目的の中で、「健康食品」が担うことができる役割は限定的なものであることや、「健康食品」を普通の食品と同じように捉えて安易に安全と考えることはできないことを伝える。

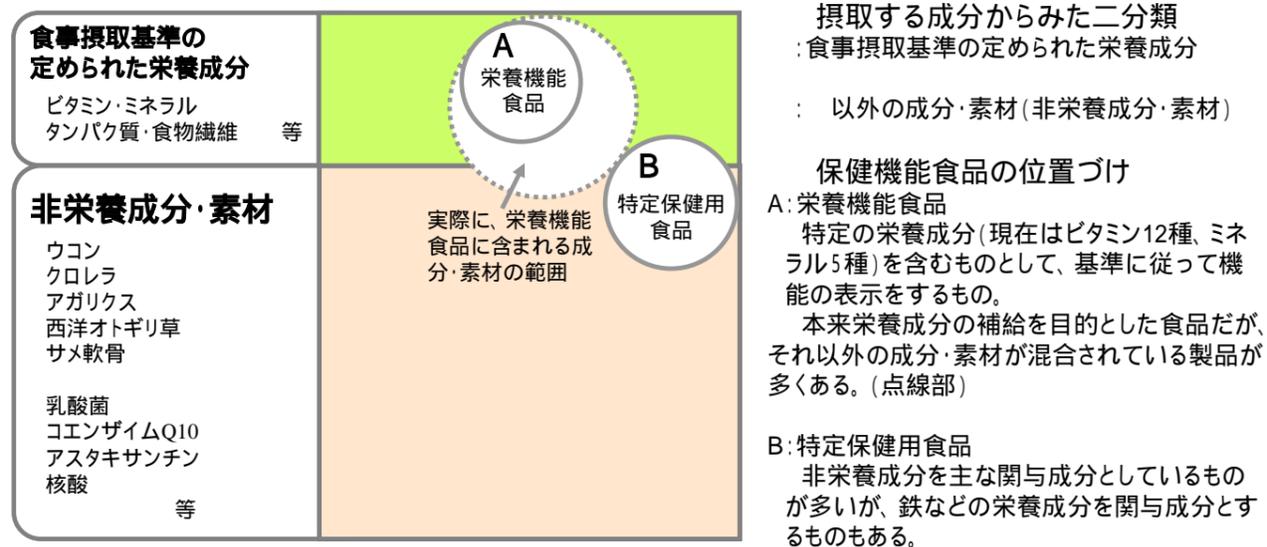
都民に伝えたいこと		具体的な内容
食品の役割	食品は、健康の保持・増進のための一要素であり、それだけで健康を得ることはできない。	健康であるための3つの要素 私たちが心身ともに健康であるためには、「栄養・運動・休養」という3つの要素のバランスがとれた生活習慣を身につけることが大切である。
	食品には様々な機能があるが、健康の保持・増進は単独の食品からではなく、バランスのとれたよりよい食生活から得られるものである。	食品の3つの機能（1984～1986年文部省特定研究「食品機能の系統的解析と展開」） 一次機能：生命を維持するための栄養面での働き 二次機能：味やにおいなど嗜好面での働き 三次機能：生体機能を調節するための生理的な働き 日本人の食事摂取基準 健康の維持・増進、生活習慣病の予防、エネルギー・栄養素欠乏症の予防及び過剰摂取による健康障害の予防を目的として、エネルギーや各栄養素の摂取量の基準が示されている。【平成16年12月に策定された「日本人の食事摂取基準」（平成17年度から21年度までの5年間使用）】 よりよい食生活とは よりよい食生活とは、多くの種類の食品を組み合わせ、主食・主菜・副菜を基本としたバランスの良い食事を摂るとともに、食事や調理を楽しみながら実践するものである。
「健康食品」の役割	「健康食品」にも、一定の機能があると考えられるが、それは食品の機能の範囲内であり、医薬品と同じような効果を期待することはできない。	「健康食品」の機能 「健康食品」は、普通の食品とは異なり、食品の一次機能または三次機能に重点をおいた食品と言える。「健康食品」は、食品機能の範囲において健康への寄与が期待できると考えられるが、限定的な機能であるため、その使用のみによって健康を得ることはできない。
	「健康食品」は食品の機能をすべて代替するものではない。	健康の保持・増進における役割 ア 食品の一次機能に関して 「健康食品」の役割の一つとして、食事で不足する栄養成分を補給することがある。 イ 食品の三次機能に関して 多くの「健康食品」は、食品の三次機能を活用して、積極的に健康を増進するために利用するものとされている。食品である以上、なんらかの生理作用はあるが、その内容や程度は明確ではないものが多く、現在のところは、健康増進における役割は不明確である。 ただし、特定保健用食品及び条件付特定保健用食品については、製品毎に一定の機能が確認されているため、それを健康の保持・増進のために取り入れることも一つの選択である。
「健康食品」の安全性	「健康食品」の安全性は、普通の食品と同じように考えることはできない。	食経験との関係 これまで、「食品の安全性」は、食経験をとおして安全な食べ方を知ることによって担保されてきた。「健康食品」の中には、日本における食経験が浅い（またはない）素材（食品）を用いた製品も多く、これらについては、「食品だから安全」という考え方はあてはまらない。 素材（食品）そのものには食経験があっても、高度な抽出や濃縮を行った場合には、素材（食品）に対する食経験をもって、「健康食品」の安全性を説明することはできない。 管理されていないことによるリスク 「健康食品」には、生理作用が想定されるものがあるにもかかわらず、医薬品のように有害作用を考慮した安全管理は行われていない。そのため、単純に「医薬品より安全」と考えることはできない。
	「健康食品」は、使い方によっては身体に悪い影響を及ぼすことがある。	食品が本来持つ生理活性作用の増強 栄養成分以外のものを利用した「健康食品」は、食品の三次機能（生体機能を調節するための生理的な働き）のみに着目し、それを増強する意図で作られている。そのため、普通の食品とは異なり、摂取量、他の摂取物との関係などによって、身体に悪い影響を生じさせる可能性もある。

2 「健康食品」の利用について

「健康食品」には多種多様なものがあるため、正しい理解のためには整理された説明が必要である。そこで、本委員会では構成する成分に着目して「健康食品」を2つに分類し、それぞれについて利用の判断や利用時の注意を整理する。その上で、保健機能食品の位置づけとその活用についてコメントを加える。

また、「付加情報」として具体的な事例等を整理し、都民が「健康食品」を利用しようとする場合のアドバイスとしてとりまとめる。

【都民にわかりやすく説明するための「健康食品」の分類】



(1) 「健康食品」を利用するときに

	都民に伝えたいこと	具体的な内容	付加情報
食事摂取基準の定められた栄養成分	<p>普通の身体活動を維持するために必要な成分である。</p> <p>本来は、バランスのよい食事を実践することにより、摂取すべきである。</p> <p>食事からの十分な摂取が難しい場合には、不足する成分を補うために、このような成分が含まれる「健康食品」を摂取することも一つの選択肢である。</p> <p>過剰に摂取すると健康に悪影響があるため、食事と「健康食品」からの摂取総量が過剰にならないよう、利用者自身でも気を配る必要がある。</p>	<p>安全性</p> <p>成分の安全性は確認されており、普通の量では問題はない。栄養成分の不足・過剰摂取は、双方とも健康に悪影響がある。</p>	健康被害の具体例 < 症例収集 >
		<p>有用性(機能)</p> <p>「身体の正常な機能の維持」に有用(必須)である。</p>	
		<p>利用の判断</p> <p>自らの栄養摂取状況を確認し、不足している栄養成分がある場合には、「健康食品」を利用してその不足分を補うことを検討してもよい。</p> <p>妊婦等、特定のグループでは、「健康食品」の利用により特定の栄養成分の摂取を補助することが有用な場合もある。</p>	栄養成分不足の判断目安 利用の必要性を積極的に検討してもよいグループ(妊婦と葉酸、若い女性とカルシウム)
		<p>利用上の注意</p> <p>食事からの栄養成分の摂取を含めた総摂取量が過剰とならないよう、「健康食品」からの摂取量をコントロールする必要がある。</p> <p>病気で治療を受けている場合には、必要な摂取量が異なる場合もあるため、医師・薬剤師などの専門家に相談して利用する。</p>	食事摂取基準の活用方法
非栄養成分・素材等	<p>普通の身体活動を維持するために必須と位置づけられている成分ではなく、食事を補完する役割は薄い。</p> <p>利用する価値があるかどうか、各自が安全性・有用性など様々な角度から情報を確認して判断する必要がある。</p> <p>利用の是非について、自ら客観的な情報の確認・判断をすることが難しい場合は、第三者的な専門家にアドバイスを受けることが適切である。</p> <p>安全性の確認が不十分なものもあるため、使用する際には体調の変化に注意する。</p> <p>病気で治療を受けている場合には身体や治療への悪影響を防ぐために、使用の可否について医師・薬剤師に確認するべきである。</p>	<p>安全性</p> <p>食品としての摂取経験が少ないものもあるなど、安全性が確認されているものばかりではない。</p> <p>これまでに発生した健康被害は、このカテゴリのものに多い。</p>	健康被害の具体例 < 症例収集 >
		<p>有用性(機能)</p> <p>ごく一部の成分・素材については、有用性に科学的な根拠があるが、ほとんどのものは有用性が適切に評価されていない。</p> <p>成分の機能評価を、製品の機能評価に単純に置き換えることはできない。</p>	客観的に整理された情報源と活用方法の紹介
		<p>利用の判断</p> <p>食事を補完する役割は薄い。</p> <p>利用者それぞれが、「健康食品」はどういうものであるかということを理解したうえで、利用の価値を、メリット(期待できる機能)とデメリット(使用のリスク、経済負担)を勘案して決めなければならない。</p>	情報を元に利用価値を判断する目安(主に信用できない情報の判別)
		<p>利用上の注意</p> <p>< 健康な方 > 使用中の体調変化への注意(異常時の摂取中止、医療機関の受診、保健所への相談)</p> <p>< 治療中の方 > 治療への悪影響を防ぐための専門家への相談 使用中の体調変化への注意</p>	

(2) 保健機能食品の位置付けとその活用

A 栄養機能食品	<p>栄養成分（ビタミン12種、ミネラル5種：以後栄養素17種）を「健康食品」により補いたいと考えた場合に活用できる食品。</p> <p>1日の摂取目安量を摂った場合に、その中に含む栄養成分量の上限と下限が定められているため、摂取総量をコントロールしやすい。</p> <p>しかし、機能表示があるもの以外の栄養成分を含んでいたり、制度の対象外の成分を主成分とする製品もあるため、利用目的にあわせて製品をしっかりと選択する必要がある。</p> <p>また、「栄養機能食品」という名前を利用して、この制度とは全く関係のない効果があるように見せかけている製品には注意が必要である。（法改正により、このような製品は禁止される）</p>	安全性	<p>機能表示が行われている栄養成分に関しては、安全性に問題はない。</p> <p>機能表示がない栄養成分は、安全性が保障できる含有量かどうかかわからない。</p> <p>栄養成分以外の成分・素材が含まれる場合は、「 」と同じく、安全性が確認されているおのばかりではない。</p>	
		有用性（機能）	<p>制度で機能の表示が認められている栄養成分17種については、表示されている機能で判断できる。</p> <p>栄養成分17種以外の成分・素材の有用性については、「 」における有用性の考え方と同じ。</p>	
		利用の判断	<p>栄養成分17種を「健康食品」により補いたいと考えた場合に活用できる。</p> <p>「栄養機能食品」の意味・内容を理解し、明確な目的を持って製品を選択（摂取したい栄養素以外に多くの成分を含むものは選択しない）</p> <p>「栄養機能食品」という名前を利用して、制度とは無関係な効果を強調した製品は選択しない。</p>	具体的製品例
		利用上の注意	<p>複数の製品を摂取することによる、同一栄養成分の過剰摂取に注意する。</p> <p>病気で治療を受けている場合には、必要な摂取量が異なる場合もあるため、医師・薬剤師などの専門家に相談して利用する。</p>	
B 特定保健用食品（条件付特定保健用食品）	<p>特定保健用食品は、主に生活習慣病予備軍や半健康人が使用することを想定しており、条件にあう人が適切に使用すれば、一定の効果が期待できる。</p> <p>治療のために利用することは不適切である。</p> <p>製品そのものは、安全性を含めて個別に審査されているためほとんど問題ないと考えてよいが、使い方に注意が必要である。</p> <p>医薬品と併用した場合の問題点なども指摘されているため、病気で治療を受けている場合には、使用の可否について医師・薬剤師に確認するべきである。</p>	安全性	<p>製品毎に承認または許可されているため、製品そのものの安全性については問題とならない。</p> <p>使用方法によっては安全が担保できない場合がある。</p>	具体例
		有用性（機能）	<p>表示が認められている機能については、根拠がある。</p> <p>確認されている有用性は、「一定の保健の効果」であるため、特定保健用食品で治療を行うことはできない。</p> <p>条件付特定保健用食品は、特定保健用食品よりも、有用性の根拠が明確ではない。</p>	
		利用の判断	<p>個々の製品の想定使用対象者に該当する場合は、この食品の活用が有用な場合もある。自分がその対象なのかどうか確認する必要がある。</p> <p>すべての人に効果が期待できるわけではないので、選択肢の一つと考える。</p>	
		利用上の注意	<p>例えば、糖尿病で医薬品を服用しているのに加えて、血糖値が高めの方にいいと表示されている特定保健用食品を利用するような、一種の重複利用を行うべきでない。</p> <p>なんらかの治療を受けている場合には、使用の可否について医師・薬剤師に相談する。</p>	治療への影響が懸念される例