

# 健康食品を 正しく理解しよう!



梅垣 敬三 Umegaki Keizo 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 情報センター長  
薬学博士。薬事・食品衛生審議会臨時委員、食品安全委員会専門委員など。食品成分の安全性と有効性に関する研究、健康食品に関する安全性・有効性情報の提供を行っている。

健康への関心が高まり、さまざまな健康食品が市場にあふれる昨今、健康食品とどのようにつき合えばよいか分からない人も多いでしょう。そこで今回は、健康食品とはどのようなもので、利用する際はどのような点に気をつければよいかを解説します。健康食品について正しく理解し、適切に対応するための知識を身に着けましょう。

## 健康食品の分類



私たちが口から摂取するものは、食品と医薬品（医薬部外品を含む）に分けられ、健康食品は食品に分類されます（図1）。健康食品は、国が機能等の表示を許可している保健機能食品（特定保健用食品と栄養機能食品の総称）と、機能等の表示を許可していない「いわゆる健康食品」に分けることができます。保健機能食品の表示は、健康増進法で定められています。「いわゆる

健康食品」に該当するものの名称には、機能性食品、サプリメント、栄養補助食品、健康補助食品、自然食品などがあり、これらの製品名には法的定義はありません。

特定保健用食品（通称トクホ）は、国がヒトでの有効性・安全性を個別製品として審査し、表示を許可した食品です\*1。また、栄養機能食品は、ヒトでの有効性・安全性の科学的根拠が蓄積しているビタミンやミネラル\*2について、その製品中の含有量が国が定めた基準を満たして

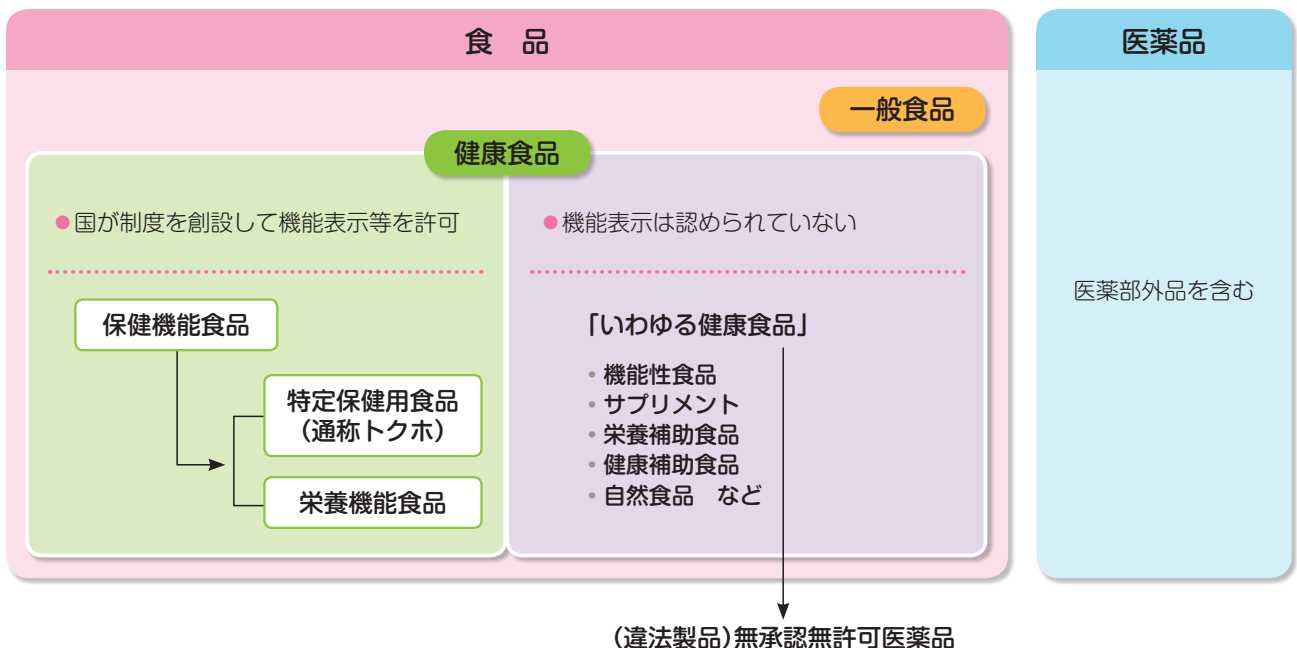


図1 健康食品の大まかな分類



いれば既定の栄養機能が表示できる食品です\*<sup>3</sup>。これらの保健機能食品も、あくまで食品の1つであり、「治る」「効く」など医薬品的な効果は表示できません。

「いわゆる健康食品」には、保健機能や栄養機能も表示することができません。そこで「利用者の体験談」を使ってその効果がアピールされている場合があります。

なお、「いわゆる健康食品」に分類される製品のなかには、違法に医薬品成分が添加されていたり、医薬品のような病気の治療・治癒効果をうたった製品もあります。これらの製品が行政のチェックによって判明すると、「無承認無許可医薬品」として公表されます\*<sup>4</sup>。

## 健康食品と医薬品の違い



錠剤・カプセル状の健康食品は、医薬品と混同されやすいのですが、両者はまったく異なるものです。その違いは、製品の品質（有効成分量、有害物質の混入の有無）、有効性・安全性の科学的根拠（病気の治療・治癒の証明）、そして利用環境（専門職のサポート体制）です。

製品の安全性・有効性を確保するには、製品中に“一定量”の有効成分が含まれ、有害成分が含まれていないことが重要です。医薬品はすべてGMP (Good Manufacturing Practice 適正製造規範)\*<sup>5</sup>に基づき、一定の品質が確保された製品として製造されています。一方で現在、多くの健康食品はGMPに基づく製造はされていません。漢方薬を健康食品だと勘違いしている人がいるようですが、同じ植物成分が使われていても、漢方薬は製品の品質が確保された医薬品です。

「医薬品にも使われている成分です」との文言で製品の有効性をアピールしている健康食品があります。しかし、表示されている成分の製品中の含有量は、効果が期待できないほど微量であったり、医薬品とは利用目的や利用方法が

異なっていることがあります。例えば、関節に対する効果で注目されているグルコサミン塩酸塩は、第3類一般用医薬品に利用されていますが、医薬品の有効成分としてではなく、添加物として使われています。また、ヒアルロン酸は関節機能改善薬として利用されていますが、それは高度に精製された純度の高い製品であり、経口ではなく医療機関で関節内に直接投与する方法で使われています\*<sup>6</sup>。

健康食品と異なり、医薬品は病気の人を対象に効果や安全性が検討されていて、医師・薬剤師によって安全かつ効果的に利用できる環境が整備されています。また、厚生労働大臣の許可を受けて国内で正規に流通する医薬品には、それを適正に使用していて重大な健康被害が生じた場合、救済を図る公的なしくみ（医薬品副作用被害救済制度）もあります\*<sup>7</sup>。一方、健康食品にはこのような制度はありません。

## 健康食品の問題点



健康食品は「摂取すれば健康になる」というイメージが強いようですが、安全性や有効性がしっかり検証されている製品もあれば、まったく検証されていなかったり、違法に医薬品成分が添加されていたりする悪質な製品もあります。

健康食品による被害には、高額な製品を購入したことによる「経済被害」と「健康被害」があります。一般に、健康被害に関係する製品の大部分は、錠剤・カプセル状の製品（サプリメントといわれている）です。その理由は、錠剤・カプセル状の製品は医薬品と誤解して病気の治療目的に使われやすく、また、特定の成分が濃縮されているために、日常食べている食品よりもからだへの作用が強くなり、望まない影響が出やすくなるからでしょう。高額な製品ほど治療効果が期待できると誤解される傾向もあるようです。

健康被害は、粗悪製品の利用、過剰摂取、ア



アレルギー体質の人の利用、医薬品との相互作用で起きています。「健康食品は食品なので過剰摂取しても安全」と考えて、効果が実感できない人が自己判断で過剰摂取することも健康食品に特有の現象といえるでしょう。

多様な品質の健康食品が利用者の自己判断で利用されているため、健康被害の正確な実態はよく分かっていません。東京都福祉保健局の調査\*<sup>8</sup>によると、健康食品によってからだの不調を感じた人は利用者の4%程度で、下痢や腹痛の不調、発赤や発疹などのアレルギーと思われる症状が多いと報告されています。その他、一部の報告によると、肝機能障害を受けた人もいます。

健康被害の症状が重篤になる事例として、医薬品との飲み合わせが注目されています。特に病気の人からはからだの機能が落ちているため摂取した成分の有害影響を受けやすく、そのような人が健康食品と医薬品を併用すると、医薬品が効きにくくなったり副作用が出やすくなったりする場合があります。例えばワルファリン(抗凝固剤)を服用している人は、ビタミンK\*<sup>6</sup>含量の多い青汁や納豆を摂取すると、相互作用によってワルファリンの薬効が低下して、血栓などの重篤な影響が出るおそれもあります。この

ように通常の食材から摂取しているビタミンやミネラルでも、濃縮された製品として摂取すると、医薬品との相互作用の影響が出やすくなります。このような健康食品と医薬品の相互作用については、ほとんど分かっていません。それは、健康食品では製品中に含まれている原材料の純度や量が明確でなく、また何種類もの原材料が添加されヒトへの作用が明らかにされていない製品が自己判断で利用されているために、相互作用の有無が判断できないからです。

## 健康食品で注意したい うたい文句



健康食品のなかには、「有名人が利用している」「希少な成分が含まれている」「病気が治った」「特許取得」「〇〇賞を受けた」など、魅力的なうたい文句が付いているものが多く存在します。これらの内容は、製品の有効性や安全性を保証するものではありません。健康食品はあくまでも食品なので、「病気が治った」という表現は、特に注意が必要です。現時点で、病気の人を対象に治療効果を明確に実証した健康食品はありません。表に注意したいうたい文句を示しました。

1	「即効性」「万能」「最高の」「奇跡的な」「驚くべき」	魅力的で過度な期待を抱かせる表現には注意が必要です。
2	「天然・自然」「食品だから安全」「妊婦や小児にも安全」	安全性を印象づける特徴的な文言。天然・自然由来の毒素は多数あり、食経験がある成分でも、継続的に過剰摂取すると有害な影響が出る場合があります。妊婦や小児を対象に安全性を検証した製品は見当たりません。
3	「秘密の成分」「希少な成分」「特許取得成分」	期待する効果とは何の関係もありません。特許の取得も、有効性の評価とは無関係です。
4	「〇〇に効くといわれています」「〇〇という有効成分が入っている」	伝聞調の表現は、明確でないことを意味しています。たとえ有効成分が入っていたとしても微量なら効果は期待できません。
5	「〇〇が治った」	誰もが手軽に入手できる健康食品に病気を治療できる強い作用はありません。また、製品自体を用いて病気の治療効果を実証した報告は見当たりません。
6	「伝統医療」「専門家のお墨付き」「体験談」	特殊な条件で得られた情報であり、効果を客観的に示した情報とはいえません。医師の治療を受けていた可能性もあります。体験談は根拠があいまいで、ねつ造されていることがあります。
7	国(厚生労働省、消費者庁など)の承認	特定保健用食品を除き、国が製品として安全性や有効性を審査・許可した健康食品はありません。

表 注意したいうたい文句の例

(独)国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報「よくある質問」参照



健康食品の利用者は、「ある程度価格が高くなったとしても機能性表示をしてほしいと考えている傾向がある」という調査結果があります\*<sup>9</sup>。しかし、ビタミンやミネラル以外の成分では、現時点で製品に表示できるほどのヒトでの有効性があるという科学的根拠はありません。また、もし効果が出るのなら、それは期待しない影響も受けやすいことを意味しています。効果ばかりを強調して起こりうる有害な影響にふれていない製品は、信頼できる製品とはいえません。すべての人に安全な製品はなく、優れた製品でも利用方法や利用対象者によっては有害な影響が出てしまうことがあるのです。

## インターネット通販による入手

インターネットの普及により、国内外から健康食品を手軽に入手できるようになりました。インターネットは大変便利ですが、その反面、「手に取って商品を見るができない」「表示などの細かい点を確認できない」「対面で質問できない」などの欠点があり、購入前に製品の品質を十分に確認することができません。違法な健康食品（医薬品などが添加された「無承認無許可医薬品」）として公表された製品の入手経路は、その大半がインターネットによるものです\*<sup>10</sup>。

インターネット通販は行政の取り締まりが追いついていないため、「成長期を過ぎた人が摂

取しても身長が10cm近く伸びた」などと、現実にはありえない効果を紹介して商品を販売している事例もあります。製造者や品質などが明らかな製品、利用経験のある製品の再購入などについては、インターネット通販は向いていますが、あまりよく分からない製品を品質の確認ができないままインターネットで購入することは賢明ではありません。

## 適切なつき合い方

健康の保持増進の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度の運動、休養」です。健康な人は、健康食品に医薬品のような作用がないことも理解されているでしょう。一方、健康食品は病気を治すものではありませんが、自分の健康に不安があったり病気を患っていると、健康食品を試してみたいくなる人もいます。自分のことを心配してくれる家族・友人・知人に勧められればなおさらでしょう。まずは「本当にその健康食品が必要か」冷静に考えることが大事ですが、健康食品を利用したいと思うときに留意したいポイントを下記に示します。

### (1) 利用する前に

利用するのなら、前述のように過剰摂取になりがちな錠剤・カプセル状のものではなく味・香り・容積が備わった通常の食品形態の製品を選択する。広告のキャッチコピーや利用者の体験談でなく、自分自身で製品中に含まれている





図2 健康食品のGMPマーク

GMP（適正製造規範）を順守していると認定された国内の工場で作られた健康食品には、いずれかのGMPマークがついている。

	製品名 A (メーカー名)	製品名 B (メーカー名)	備考・メモ (体調や気になる事項の記録)
○年○月×日	2粒×3回	2粒×1回	調子が変わらない
○年○月△日	2粒×3回	摂取せず	調子がよい
○年○月△日	摂取せず	2粒×1回	調子が悪い（胃が痛い）
○年○月△日	2粒×3回	2粒×1回	調子が悪い（発疹が出た）

図3 健康食品使用メモの例

成分の安全性・有効性を調べてみる\*6。友人・知人から得た情報の大部分は、もとをたどれば販売業者から提供された内容であることを理解する。GMP（図2）で製造された製品であるなど、製品の品質が確保されていること、製品中の個別成分の含有量、製造者や問い合わせ先が明確になっていることを確認する。

## (2) 利用する際に

食品の1つであることをよく認識して補助的に利用する。健康食品の利用が、必ず生活習慣の改善（普段の食事を見直し、運動習慣も身に着ける）につながるよう努力する。錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しない。医薬品との併用は避け、併用する場合は医師・薬剤師などの専門家に相談する。利用状況の記録（図3）を取り、自分自身でよい体感が得られているかどうかを把握する。体調に不調を感じたらすぐに摂取を中断し、必要なら医療機関で診てもらう。

詳しい健康食品に関する基礎知識や成分に関する安全性・有効性については、(独)国立健康・栄養研究所が運営している「[健康食品]の安全性・有効性情報\*11」を参照にしてください。

- \*1 特定保健用食品（条件付き特定保健用食品を含む）とは、食品の持つ特定の保健機能を表示して販売される食品のこと。特定保健用食品として販売するためには、製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、表示について国の許可を受ける必要がある。
- \*2 栄養機能表示が認められているのは12種類のビタミン（ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸）と5種類のミネラル（鉄、カルシウム、マグネシウム、銅、亜鉛）
- \*3 栄養機能食品は、栄養素の機能を表示して販売される食品のこと。栄養機能食品として販売するためには、1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内にある必要があるほか、栄養機能表示だけでなく注意喚起表示等も表示する必要がある。
- \*4 厚生労働省「健康被害情報・無承認無許可医薬品情報」  
<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet/musyounin.html>
- \*5 原材料の受け入れから製造、出荷まですべての過程において、製品が「安全」に作られ、「一定の品質」が保たれるようにするための製造工程管理基準のこと。健康食品（特に錠剤やカプセル状のもの）についても、製造の過程で濃縮や混合などの作業が行われるため、製品中に含まれる成分量にばらつきが出たり、汚染などにより有害物質が混入したりする可能性があり、国際的にGMPの義務化や自発的な取り組みが推進されている。日本では、厚生労働省の「健康食品GMPガイドライン」に基づいて、民間の団体である第三者機関が、申請のあった健康食品製造会社の工場ごとに審査・査察を客観的に行っている。
- \*6 (独)国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報「素材情報データベース」参照  
<https://hfnet.nih.go.jp/contents/indiv.html>
- \*7 (独)医薬品医療機器総合機構「医薬品副作用被害救済制度」  
<http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai/help.html>
- \*8 東京都福祉保健局「東京都福祉保健基礎調査 平成21年度 都民の健康と医療に関する実態と意識」報告書全文 第2部 第2章  
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kiban/chosa\\_tokei/zenbun/21houkokushozenbun.files/07.pdf](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kiban/chosa_tokei/zenbun/21houkokushozenbun.files/07.pdf)
- \*9 「消費者の「健康食品」の利用に関する実態調査（アンケート調査）」2012年5月消費者委員会  
[http://www.cao.go.jp/consumer/doc/20120605\\_chousa\\_houkoku.pdf](http://www.cao.go.jp/consumer/doc/20120605_chousa_houkoku.pdf)
- \*10 「食品衛生研究」2010年 Vol.60
- \*11 (独)国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報  
<https://hfnet.nih.go.jp/>