

# 「健康食品」

健康維持・増進への関心の高まりなどから健康補助食品、機能性食品、サプリメントなどと呼ばれるさまざまな「健康食品」が大量に流通、消費されています。しかし、消費者を誤認させるような広告の氾濫、本来含有してはいけない医薬品成分を含む商品の流通、過剰な摂取などによる健康被害も発生しています。

今回は、「健康食品」を正しく理解し利用するために、法律による規制、保健機能食品制度、表示、利用の際の注意点などをご紹介します。

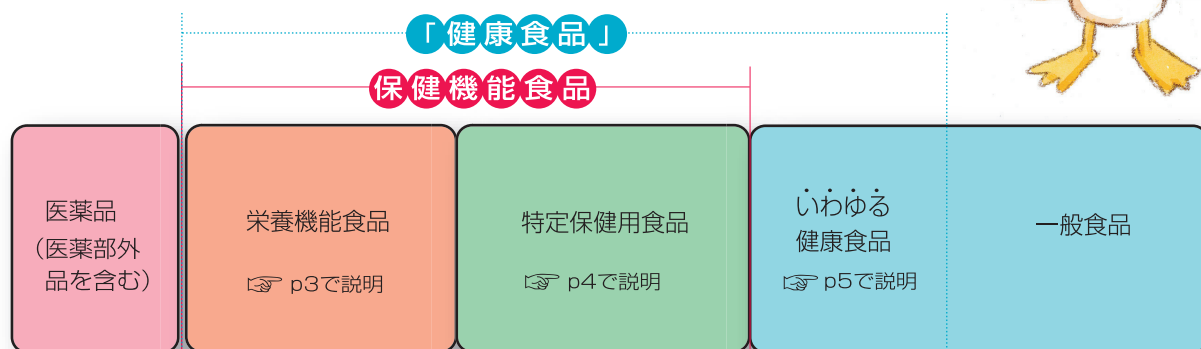
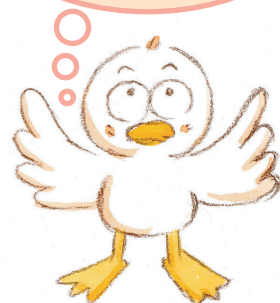
## 「健康食品」ってなに？

「健康食品」とは、一般の食品よりも健康に何らかのよい効果が期待できるものとして販売されている食品すべてをいいます。大きく分けて、国が定めた安全性や有効性などの基準を満たして販売されている「保健機能食品」と、これ以外の「いわゆる健康食品」に分類することができます。つまり、「健康食品」＝保健機能食品＋いわゆる健康食品、となっています。

食品衛生法では食品を「すべての飲食物をいう。ただし、薬事法に規定する医薬品、医薬部外品を除く。」と定めていますので、「健康食品」も食品に含まれることになります。

8割以上の方が「健康食品」を買ったことがあるんだって。

H16年度かながわ消費生活  
モニターアンケート調査



このようなものは医薬品とみなされ、食品として扱われません！

● 医薬品専用の成分・原材料を含有したもの



● 病気の予防・治療などの効能・効果を標榜したもの



● 医薬品的な形状のもの



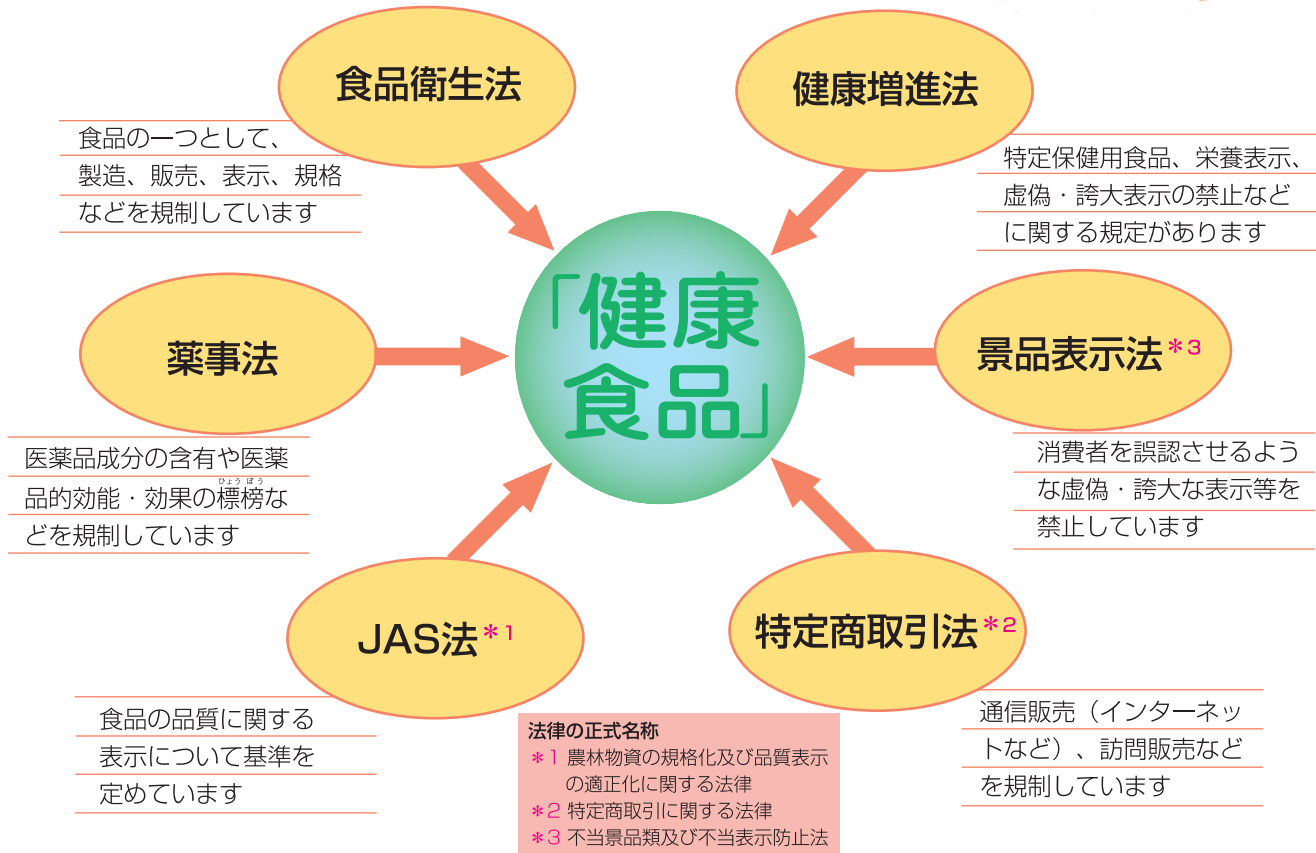
● 医薬品的な用法用量を表示したもの



# 法律の規制はないの？



「健康食品」だけを規制している法律はありませんが、食品衛生法をはじめとして次のような法律がさまざまな観点から関係しています。



## ●神奈川県「健康食品」への取組みをご紹介します。

### ○表示に対する取組み

- ・食品衛生法、健康増進法、薬事法、景品表示法、JAS法などに基つき「健康食品」も含めた食品の表示の監視指導を行っています。
- ・「かながわ食の安全・安心相談ダイヤル（専用ダイヤル 045-210-4685）」や保健福祉事務所で、ご相談にお答えしています。

### ○含有成分の検査

医薬品専用の成分や原材料を含有する違法な「健康食品」を排除するため、販売業者などから商品を購入し、含有している成分の検査を実施しています。

	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度
検査数	20	20	50	49	48
違反数*	4	3	2	4	2

\* 勃起不全治療に用いることを目的とした化合物や下剤の成分が検出された違反が、多くを占めています。これらの違反は製造業者などを所管する都道府県へ通報を行い、回収などの措置が行われました。

# 保健機能食品ってどんなもの？

消費者が安心して自分にあった「健康食品」を選択することができるよう、適切な情報提供をするために「保健機能食品」が平成13年に制度化されました。保健機能食品には、「栄養機能食品」と「特定保健用食品」の2種類があります。

それでは具体的に「健康食品」について説明していくよ



## 栄養機能食品

「健康食品」に含まれる栄養素の機能の表示をして販売される食品です。

### ■特徴

- ヒトにおける必要量、安全性及び有効性の科学的根拠が多いビタミンやミネラルといった栄養素の補給・補完を目的としています。
- 平成19年2月時点ではビタミン12種類、ミネラル5種類について表示をすることができます。
- 個別の審査・許可は不要ですが、成分や表示について一定の基準を満たす必要があります。
- 栄養成分の含有量には上限値と下限値が決められています。

### ■栄養機能を表示できる成分

**ビタミン**：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、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン

**ミネラル**：亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム



### ■栄養機能の表示例

栄養成分	栄養機能の表示
ビタミンA	ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。
ビタミンC	ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。
ビタミンD	ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。
亜鉛	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。
カルシウム	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

注意事項も必ず表示されているから、よく見てしっかり守ろうね。ここだよ！



### ■パッケージ表示例

**栄養機能食品（ビタミンC）**  
 商品名：○○○  
 名称：キャンディー  
 原材料名：□□□、×××、  
 賞味期限：2008.12.31  
 内容量：○○g  
 製造者：カナジン株式会社  
 神奈川県○○市××町1-1-1

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。

栄養成分表示：エネルギーOkcal、たんぱく質○g、脂質○g、炭水化物○g、ナトリウム○mg、ビタミンC○mg

1日当たりの摂取目安量：1日当たり3粒を目安にお召上がりください

摂取方法：そのままお召上がりください。

摂取をする上での注意事項：本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。

調理又は保存の方法：直射日光・高温多湿をお避けください。

1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合：ビタミンC ○○%

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

本品は、特定保健用食品と異なり、厚生労働大臣による個別審査を受けたものではありません。

\* 赤字は栄養機能食品としての表示義務のあるもの

## 3 保存料

腐敗の原因となる細菌などの増殖を抑え、食品の保存性を高めるために使用されます。ソルビン酸カリウム、安息香酸ナトリウムなどのように使用できる食品と上限量が定められているものと、ポリリンのように定められていないものがあります。

## 特定保健用食品

体の生理機能などに影響を与える成分を含み、健康への効用を示す表現（表示）が許可された食品です。

### ■特徴

- 「血中のコレステロールを正常に保つことを助ける」など、特定の保健の用途に利用されることを目的とした食品です。
- 有効性や安全性について個別の審査を受け、国から適正と判断された製品だけが特定保健用食品として認められ、マークが付けられています。
- ヒトにおける有効性と安全性の科学的な評価及び表示の効果が期待できる摂取目安量の設定がなされ、個々の製品としても評価されています。この点がいわゆる健康食品とは明確に異なります。



特定保健用食品は「特保（トクホ）」とも呼ばれているよ



### ■認められた特定の保健の用途の例

#### お腹の調子を整えるもの

△△を主成分とし、腸内の○○菌を適正に増やしておなかの調子を良好に保つ食品です。

#### 血糖値に関するもの

本品は、食物繊維(××)の働きにより、糖の吸収をおだやかにするので、血糖値が気になる方の食生活の改善に役立ちます。

#### 骨の健康に関するもの

本品は骨のカルシウムの維持に役立つ○○を原料とし、摂取しやすいように工夫されているので骨の健康が気になる方に適しています。

許可された表示



### 条件付き特定保健用食品とは？

従来の特定保健用食品の表示許可に必要な有効性の科学的根拠のレベルには満たないものの、一定の効用が認められる食品については「条件付き特定保健用食品」の表示が許可されています。

科学的根拠のレベルは、従来の特定保健用食品>条件付き特定保健用食品>>いわゆる健康食品です。



### ■パッケージ表示例

特定保健用食品

商品名：○○○

名称：清涼飲料水

原材料名：□□□、×××、

賞味期限：2008.12.31

内容量：○○ml

製造者：カナジン株式会社

神奈川県○○市××町1-1-1

許可表示：本飲料は骨のカルシウムの維持に役立つ大豆イソフラボンを原料とし、摂取しやすいように工夫されているので、骨の健康が気になる方に適しています。

栄養成分表示：エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og、ナトリウムOmg

1日当たりの摂取目安量：1日当たり1本を目安にお飲みください。

摂取方法：そのままお召し上がりください

摂取をする上での注意事項：大豆に対してアレルギー体質の方は医師等に御相談ください。本飲料は疾病が治癒するものではありません。

調理又は保存の方法：直射日光・高温多湿をお避けください

(1日当たりの摂取目安量に含まれる該当栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合：栄養素等表示基準値が定められているものに限る。)

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」

\*赤字は特定保健用食品としての表示義務のあるもの

表示には、物質名と用途名（保存料または合成保存料）を記載することとされています。

【使用例】ソルビン酸カリウム：魚肉ねり製品、食肉製品、漬物、つくだ煮、煮豆など 安息香酸ナトリウム：清涼飲料水、しょう油など



# いわゆる健康食品ってどんなもの？

いわゆる健康食品は、これまでご紹介した保健機能食品とは異なり、含有する成分などについて法律で定められた規格はなく、その有効性や安全性について国が認定しているものではありません。わたしたちは、さまざまないわゆる健康食品を目にしますが、なかには法律に違反する広告をしていたり、不適切な表示のものもあります。

国では、このようないわゆる健康食品による混乱を防ぎ、適切に利用できるよう、広告や表示についての指針、摂取量や摂取方法など表示についての指針を定めています。

## ● 広告やマスコミ情報のこんな点にも注意！

● 「専門家」「研究者」が推薦している広告を見かけることがあります。しかし、その「専門家」が言っているだけで、他の科学者によって多角的に評価されていないことがあります。

● テレビや雑誌などマスコミが取りあげる「健康食品」の情報は、研究結果の一部のみを紹介するなど必ずしも正確ではなく、また過大評価していることが多いので注意が必要です。

● 「△△食品」でガンが治ったなどという体験談がありますが、これはその人の事例の紹介であって、それがそのまま他の人にあてはまるとは限りません。

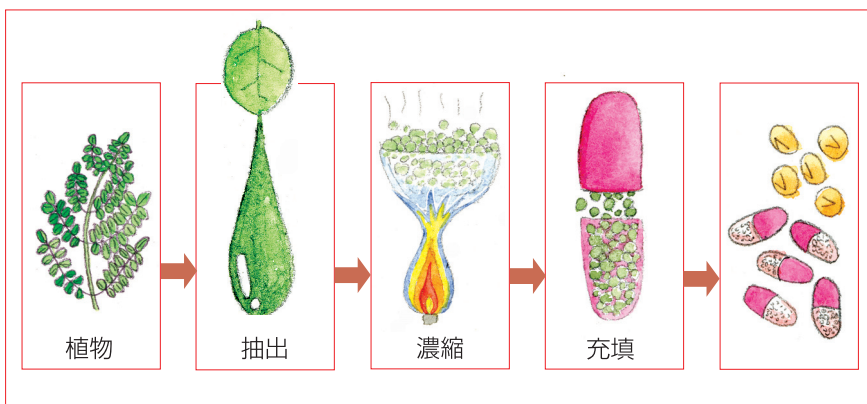
● 細胞や動物のみの研究結果では、わたしたちがどれだけの量をどのように利用するかということがわかりません。信頼できるヒトでの研究成果があるかどうか注目しましょう。



# 錠剤・カプセル状の「健康食品」は…？

サプリメントなど錠剤やカプセル状になった「健康食品」は、目的とする成分を濃縮するとき原材料に含まれる有害物質も濃縮されるおそれがあります。

また、このような形状の「健康食品」は、特定の成分を容易に摂り過ぎてしまうことがあります。そのため、より安全性を確保し、適正に製造するための指針が国から示されています。



この原材料に毒性はないかな？



## ご存知ですか？ 強調表示

表示の中には、「塩分ひかえめ」「カルシウム豊富」というように、含有する栄養成分について特に強調する表現が使われているものがあります。「健康食品」に限らず、食品にこのような表示をするためには「栄養表示基準」に基づいた一定のルールがあります。



食物繊維  
豊富

### 栄養成分を「含む」旨や「高さ」を強調する場合

「含有」「使用」「添加」といった  
含む旨の表示

「高」「豊富」といった高い旨や「増強」など  
強化された旨の表示

含有量や強化している  
量に基準値\*があります

カルシウムが豊富、たっぷり  
などの表示ができるのは食品  
100gあたり210mg以上含  
まれているものだけなんだよ。



\*基準値は栄養成分ごとに定められています

### 栄養成分を「含まない」旨や「低さ」を強調する場合

「無」「ゼロ」「ノン」といった  
含まない旨の表示

「低」「ひかえめ」など低い旨や「カット」など  
低減された旨の表示

含有量や低減している  
量に基準値\*があります

低脂肪、脂質ひかえめ  
と表示できるのは食品100g  
(100ml)あたりの脂質が3g  
以下のものなんだよ。

ノンカロリー、カロリーゼロ  
と表示できるのは食品100g  
(100ml)あたりのエネルギー  
が5kcal未満のものだよ。



#### 食品中にはどのくらい食塩が含まれているのでしょうか？

栄養成分表の中の「ナトリウム」量は、食塩の量を示しているものではありません。実際に含まれている食塩の量は

ナトリウム (g) × 2.54 = 食塩 (g) で割出すことができます。

(例) ナトリウム1.700mg (1.7g (1000mg=1g)) の場合

1.7g × 2.54 = 4.318gで、食塩として約4.3g含まれていることとなります。

(表示例)

<即席カップめん> 栄養成分表示	
1食 (74g) 当たり	
エネルギー	333kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	13.9g
炭水化物	44.6g
ナトリウム	1700mg

表示には、物質名と用途名（発色剤）を記載することとされています。

【使用例】亜硝酸ナトリウム：食肉製品、魚肉ソーセージ、鯨肉ベーコン、すじこ、たらこなど 硝酸カリウム：食肉製品、鯨肉ベーコン

# 「健康食品」を利用するときの注意点は？

1

できるだけバランスのよい食事を心がけましょう。必要な成分はいろいろな食材から取り入れると栄養のバランスもおのずととれてきます。それでも足りないものがあるのなら栄養機能食品の利用を、特定の保健機能を期待したいのなら特定保健用食品の利用を考えましょう。また、いわゆる健康食品を利用するときは必要性をよく検討し、安易な利用は避けましょう。



健康づくりの基本は、  
栄養バランスのとれた食事！  
必要な栄養成分は  
通常の食事からとることが  
大切なんだよ。

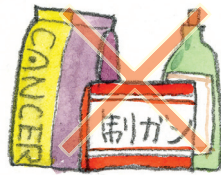


独立行政法人国立健康・栄養研究所では健康食品に使われる素材の安全性・有効性や「健康食品」の基礎知識などの情報を提供しています。

ホームページ <http://hfnet.nih.go.jp/>

2

「健康食品」は医薬品のように病気を治療するものではありません。過剰な期待をしないようにしましょう。病気で治療中のときは、自己判断で利用するのではなく、必ず医療従事者のアドバイスを受けてください。



3

表示されている一日当たりの摂取目安量や摂取する上での注意事項を、必ず確認してから利用しましょう。他の「健康食品」や医薬品と併用すると思わぬ健康被害が起きることがあります。どのような「健康食品」をいつ、どれだけ摂取したのかメモしておき、自分自身で利用状況を把握しておくようにしましょう。



錠剤やカプセル状の  
「健康食品」には、  
特定の成分が濃縮されて  
含まれていることが  
あるから、  
摂りすぎに注意！

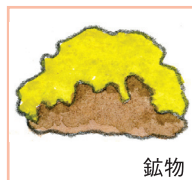
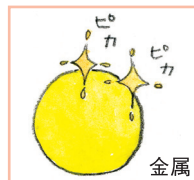


1日10粒の  
「健康食品」を  
100粒飲んだら、  
10倍効くかしら？

4

「健康食品」には安全に摂取できる目安量が不明確な成分や、これまでわたしたちが食品として摂取した経験が極めて乏しい素材を含むものがあります。これらを利用する場合には十分な注意が必要です。

このような原材料の「健康食品」もあります。



日常的に食べている食品でも、  
「健康食品」に使う部位（植物の実と葉など）の違い、  
摂取する量によって体への  
影響が異なることがあります。

7

## 甘味料

食品に甘味を与えるために使用されます。サッカリンナトリウム、アセスルファムカリウムなどのように使用できる食品と上限量が定められているものと、アスパルテーム、キシリトールなどのように定められていないものがあります。



5

「健康食品」の広告など、マスコミの情報には科学的な根拠に欠けたもの、間違っているもの、虚偽・誇大なものもあります。よく分からないときは保健所に相談しましょう。

こんなことを参考にするといいよ



厚生労働省では「健康食品」の助言者として、アドバイザースタッフ（NR=Nutritional Representative、食品保健指導士、サプリメントアドバイザーなど）の養成を推進しています。

6

海外から直接持ち帰ったり、インターネットや個人輸入代行業者を介して個人輸入した「健康食品」は、行政機関のチェックを受けていません。予期しない健康被害を受けるなどの危険性が高いので注意してください。

個人輸入の  
ダイエット用  
「健康食品」による  
死亡事例も  
あるのか…



海外で  
「健康食品」として売られていても、  
医薬品成分が  
含まれているものもあるんだよ。  
個人輸入はあくまでも  
個人の責任で行うものだから  
注意が必要なんだね

7

「健康食品」を利用するときは、特定保健用食品や栄養機能食品のマーク・表示も参考としましょう。また、財団法人日本健康・栄養食品協会（厚生労働省認可）では、健康食品の成分などについて自主基準を制定し、審査に適合した製品には「JHFA認定マーク」の表示を許可しています。



栄養機能食品  
(ビタミンE)



8

「健康食品」を摂取して具合が悪くなったら摂取を中止し、すぐに医療機関で受診してください。また、最寄の保健所にもご連絡ください。

肝機能障害などいわゆる健康食品による健康被害が報告されています。また、病気などで体に不安がある場合には、「健康食品」を利用してよいか事前に医療機関に相談してください。

健康被害情報・無承認無許可医薬品  
情報（厚生労働省）ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet.html>

「健康食品」は「**主食、主菜、副菜を基本とするバランスのよい食事**」を基本におきながら、補助的に利用するものです。広告などによる商品情報よりも、公的機関などの信頼のおける情報を参考にしながら、本当に必要なものを選択し適切に利用することが大切です。

監修：独立行政法人 国立健康・栄養研究所

表示には、物質名と用途名（甘味料、人工甘味料または合成甘味料）を記載することとされています。

【使用例】 サッカリンナトリウム、アセスルファムカリウム：菓子、清涼飲料水、漬物など