

3

適切な製品選択

3-1 基本的な選択の考え方

通常の食品形態の製品は、味や香りに好き嫌いがあり、食べられる量にも限度があるので、特定の成分を過剰に摂取するリスクが低くなります。一方、錠剤やカプセルなどの形状の製品は、手軽に摂取できるメリットがありますが、特定の成分が濃縮されているので過剰摂取のリスクが高くなります。

特定成分の摂取量と生体への影響の関係



そのため、特定の成分の適切な摂取量やその悪影響をよく理解できていない場合は、通常の食品形態の製品を選ぶことで食品の容積と私たちの嗜好性の関係から、特定の成分が過剰な量になるまで摂取することがないため、過剰摂取を防ぐことにつながります。

COLUMN

習慣的に摂取する栄養素の量と日本人の食事摂取基準について

「日本人の食事摂取基準」は、「健康な個人及び集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すもの」とされています。この基準は、科学的根拠(エビデンス)に基づき、5年ごとに厚生労働省が見直しをしてきました。

エネルギーは、摂取の過不足の回避を目標とする指標として望ましい体格(BMI)の範囲が設定されていますが、栄養素は、摂取不足の回避を目的とする3種類の指標(推定平均必要量・推奨量・目安量)と、過剰摂取による健康障害の回避を目的とする指標(耐受上限量)、生活習慣病の予防を目的とする指標(目標量)の5つの指標が設定されています。

これらの量は「1日当たり」を単位として表されていますが、短期間の食事の基準を示すものではなく、習慣的な摂取量の基準です。

健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限として「耐受上限量」が定義されています。一般的に、通常の食事を摂取している場合は、耐受上限量を超えることはほとんどありませんが、錠剤やカプセルなどの形状の健康食品を摂取する場合は、習慣的な摂取量が耐受上限量を超えないように注意が必要です。

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事が基本であり、健康食品が本当に必要かどうかを考えた上で、健康食品を摂る場合には摂取目安量等を確認し、摂り過ぎに注意しましょう。

3-2 製品の表示を確認

健康食品を購入する際には、パッケージに以下の項目が適切に記載されているかを確認しましょう。製品の前面に強調されているキャッチコピーではなく、本来の機能性の表示に着目しましょう。

これは
キャッチコピー!

名称：□□□□□

原材料名：××エキス、△△エキス末、○○抽出物 (aaaaa)、△△△、○△○△、××××剤

内容量：・・・

栄養成分表示 (1食 Og当たり)

熱	量	O kcal
たんぱく質		O g
脂質		O g
炭水化物		O g
食塩相当量		O g

注目 △△エキス 成分○○として ××mg

機能性の表示：本品は○○を含むため、××の方に適しています。

摂取の方法：水などと一緒にお召し上がりください

摂取する上での注意事項：原材料名をご確認の上、アレルギーのある方は召し上がりしないでください。

成分名

原材料表示欄などで、具体的な成分名などがわかるかどうかを確認しましょう。「○○抽出物」「××エキス」「△△酵素」などと書かれているだけでは、それぞれの原材料に含まれている具体的な成分の詳細は不明です。

例えば「ウコン抽出物」としか表示されていない場合、「どのような品種のウコン」から「何を抽出したのか」が明らかになっていません。これでは、その製品が効果があるかも安全かもわかりません。

含有量

「成分○○含有」と記載がある場合、成分○○の含有量が「××mg」などと適切に表示されているか確認しましょう。成分の量や品質が不明なら、製品の安全性や機能性を判断することは難しいです。

注意事項

製品を利用する際の注意事項(「摂取上の注意」など)が記載されているか確認しましょう。摂取に際して、注意が必要な場合もあります。



品質

錠剤やカプセルなどの形状の製品は外観、味、においなどから内容や品質を判断することが困難です。また、有害物質が濃縮されてしまった製品があるかもしれません。

GMP (適正製造規範) などの品質管理の規格にのっとった製品かどうかを確認しましょう。

詳しくは、厚生労働省ウェブサイト内の下記ページをご覧ください。

厚生労働省 “GMPマークを目印に健康食品を選びましょう！”

https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/kenkou_shokuhin_gmp.pdf



3-3 機能性に着目するなら、保健機能食品を選ぶ

保健機能食品(特定保健用食品(トクホ)、機能性表示食品、栄養機能食品)は、国のルールに従って、機能性が表示されているので、一定の信頼性があります。特に特定保健用食品(トクホ)は、信頼性の高いランダム化比較試験(12ページ参照)を通じて安全性と機能性が評価されています。

保健機能食品に関する各制度の比較

	特定保健用食品(トクホ) (個別許可制)	機能性表示食品 (届出制)	栄養機能食品 (自己認証制)
概要	国による安全性と機能性の審査を受け、 消費者庁の許可 を得て特定の保健の用途に適する旨が表示された食品	国による審査はないが、 事業者の責任において 販売の60日前までに安全性・機能性に関する資料等を 消費者庁に届出 て、科学的根拠(エビデンス)に基づいた機能性が表示された食品	国による審査や届出は不要で、 規格基準 が定められた栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)について、 事業者の自己認証により 予め定められた機能が表示された食品
許可マーク	あり 	なし	なし
機能性の科学的根拠(エビデンス)	最終製品を用いた臨床試験が必須	最終製品を用いた臨床試験または最終製品または成分での文献評価(研究レビュー)	既に科学的根拠(エビデンス)が確立された栄養成分について、国が規格基準を策定
商品情報の公表	<ul style="list-style-type: none"> ●消費者庁 “特定保健用食品について”^{*1} ●国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 “特定保健用食品”^{*2} 	<ul style="list-style-type: none"> ●消費者庁 “機能性表示食品の届出情報検索”^{*3} 	特になし

*1 消費者庁 “特定保健用食品について”
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_specified_health_uses

*2 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 “特定保健用食品”
<https://hfnet.nibiohn.go.jp/specific-health-food/>

*3 消費者庁 “機能性表示食品の届出情報検索”
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/search



3-4 購入時に注意すること

インターネットを介した購入は便利ですが、SNSなどの個人間取引や個人輸入などでの購入は、注意が必要です。特に、国内の規制が適用されていない海外製品は、品質や安全性に問題がある可能性があります。信頼できる公式サイトや正規の販売店から購入すると安心です。

海外製品の中には、違法に医薬品成分が含まれている場合もあり、また日本人の体質に合っていない可能性もあります。これまでの報告によると、ダイエットや筋肉増強、性功能向上などをうたった製品では違法に医薬品成分が含まれていたため、重大な健康被害が起きたこともあります。なお、病気の治療や症状の軽減をうたった製品も違法です。

このような違法製品や有害物質が混入して安全性に問題がある製品は、国内外の行政機関が摘発し公表しています。これらの製品は、製品上の表示を見てもわかりませんが、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所のウェブサイトに製品名とともに写真付きで掲載されているので、確かめることができます。



国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報 “被害関連情報”
<https://hfnet.nibiohn.go.jp/category/alert-info/>



また、製品の価格や特典などに釣られて購入すると、意図しない契約になっている場合もあり、経済被害を受ける可能性があるため、注意が必要です。自身の健康とお金を守るために、信頼性の高い情報を元に購入を検討しましょう。

COLUMN

具体的な相談は医療・栄養の専門家へ

健康食品について正しく理解し、賢く利用するためには、医療・栄養に関する専門的な知識が求められます。購入時に不明なことがあれば、医療・栄養の専門家に相談してください。国家資格である医師、薬剤師、管理栄養士などのほか、国の通知に基づいて認定された民間資格である、アドバイザー・スタッフ(NR・サプリメントアドバイザー、健康食品管理士、食品保健指導士など)がいます。こうした資格を有する専門家は、健康食品に関する疑問や不安を解消するために信頼性のある情報を提供してくれます。

詳しくは、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所のウェブサイトをご覧ください。

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報
“健康食品に関する「アドバイザー・スタッフ」に相談してみよう”
<https://hfnet.nibiohn.go.jp/fundamental-knowledg/detail4979/>

