

健康食品・サプリメントについて

食生活の多様化や健康意識の増進に伴って、健康効果を期待させる製品は年々増加し、非常に煩雑化しています。「サプリメント」という用語に行政的な定義はなく、厚生労働省はサプリメントを便宜上、「特定成分が凝縮された錠剤やカプセル形態の製品」として、いわゆる健康食品の一つとして位置付けています

(図 1)。ただし、健康食品やサプリメントが、一般食品よりも、「健康によい」、「健康に効果がある」、「健康の保持増進に役立つ」かどうか、科学的根拠があるかどうかは、必ずしも十分ではありません。保健機能食品には特定保健用食品、機能性表示食品、栄養機能食品の 3 種類があり、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。

いわゆる「健康食品」の品質や安全性の確保は事業者責任です。錠剤やカプセル形状の製品では、製造している間に成分の濃縮、他の原材料との混合が行われ、製品に含まれる分量にばらつきが出たり、不純物などが混入したりする可能性があります。そのため、「食品だから安心」、「天然成分だから安全」は誤解であり、天然成分由来の健康食品でも、アレルギー症状や医薬品との相互作用を起こすものがあります。特に、病人、子ども、妊産婦、高齢者、アレルギー体質の方などは、注意が必要です。

健康食品の利用をお考えの場合、図 2 のフローチャートで利用目的を改めて考えてみてください。

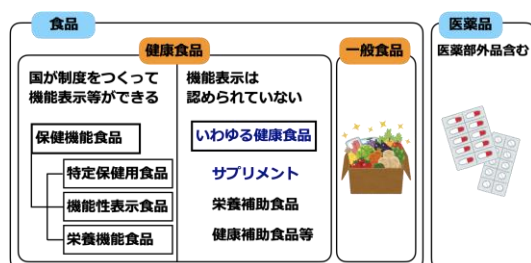


図 1 食品と医薬品の分類

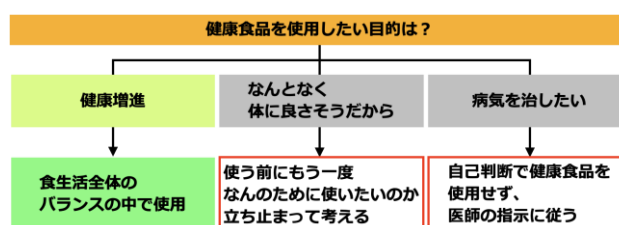


図 2 健康食品の利用目的フローチャート

健康維持や増進の目的のためには、食事、運動、休養を整え、あくまでも補助として健康食品やサプリメントを使用するようにしましょう。また、注意事項を守ること、使用状況や使用中の体調変化について記録をとることも大切です。使用について、わからないことや不安なことがある場合は、専門的な知識をもつ方に相談しましょう。

参考文献

- 1) 「多様な健康食品」(厚生労働省)

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

(参照：2023.6.13)

- 2) 「健康食品」に関する制度の概要 HF Net (国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所)

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/fundamental-knowledge/「健康食品」に関する制度の概要/>

(参照：2023.6.13)

文責 高柳 尚貴 (健康栄養学部)