



健康食品の賢い使い方 について

北海道自治労会館
平成21年2月23日(月曜日)

(独)国立健康・栄養研究所
情報センター 梅垣 敬三

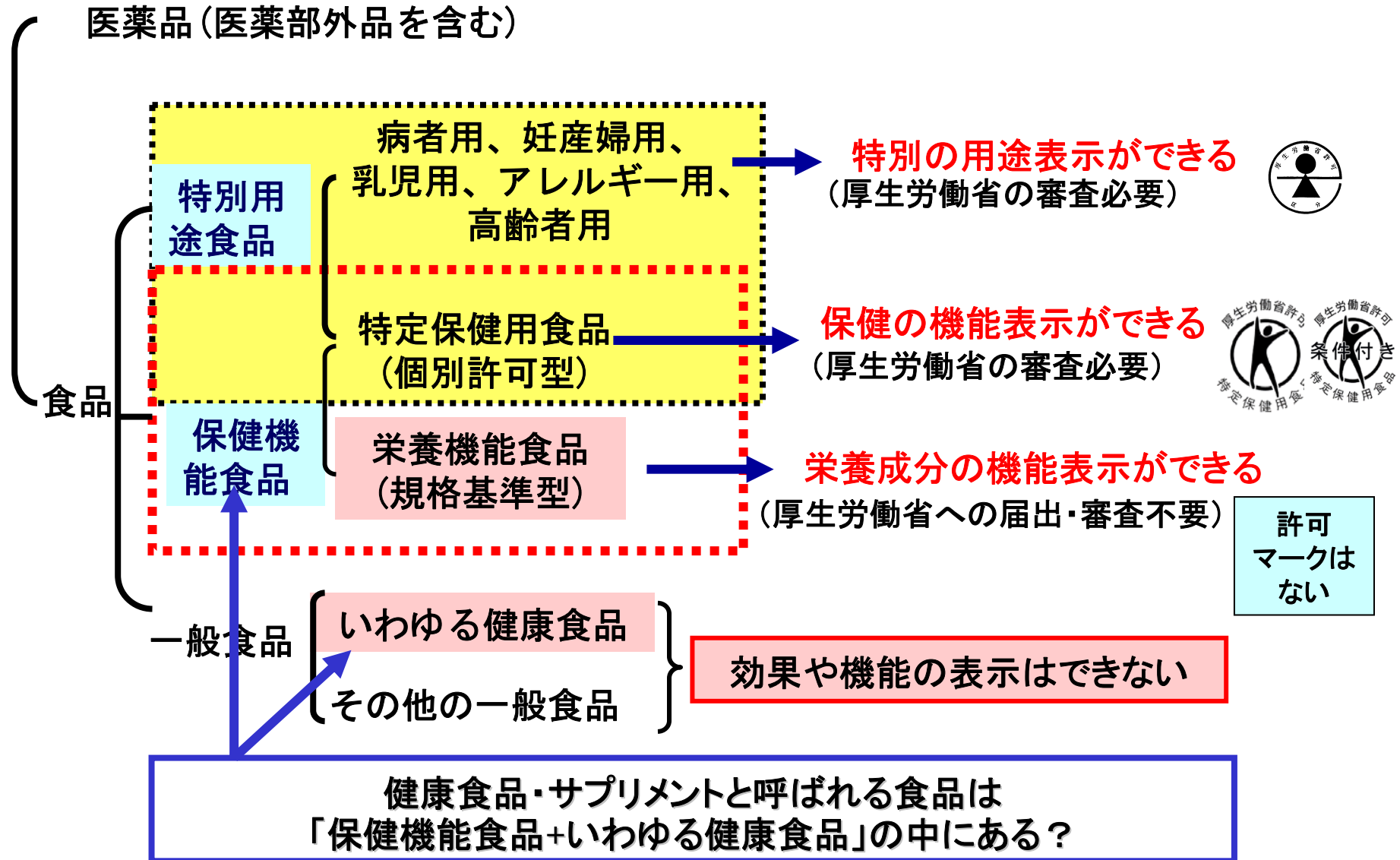
健康食品の 賢い使い方について

1. 多様な製品の流通
2. 情報の取捨選択
3. 利用時に留意すべき事項

1. 多様な製品の流通

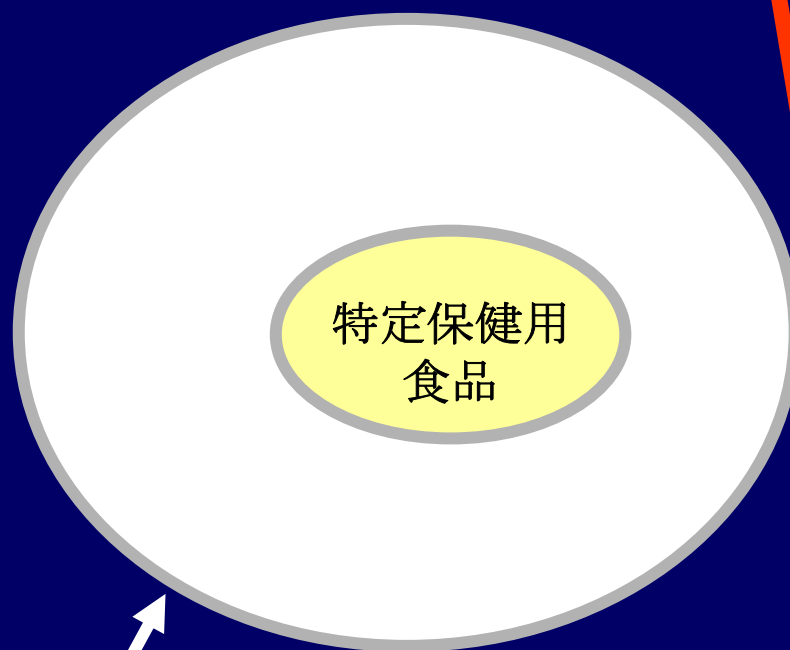


食品と医薬品の大まかな分類



特定保健用食品は個別許可型の食品

情報は製品の情報



- 特定保健用食品は
- 1) 保健作用に科学的な根拠がある。
 - 2) ヒトにおける有効性・安全性が評価されている。
 - 3) 当該食品でも検討されている。
 - 4) 摂取量の目安がある。

一般の人が認識している健康食品、機能性食品

栄養機能食品は規格基準型の食品

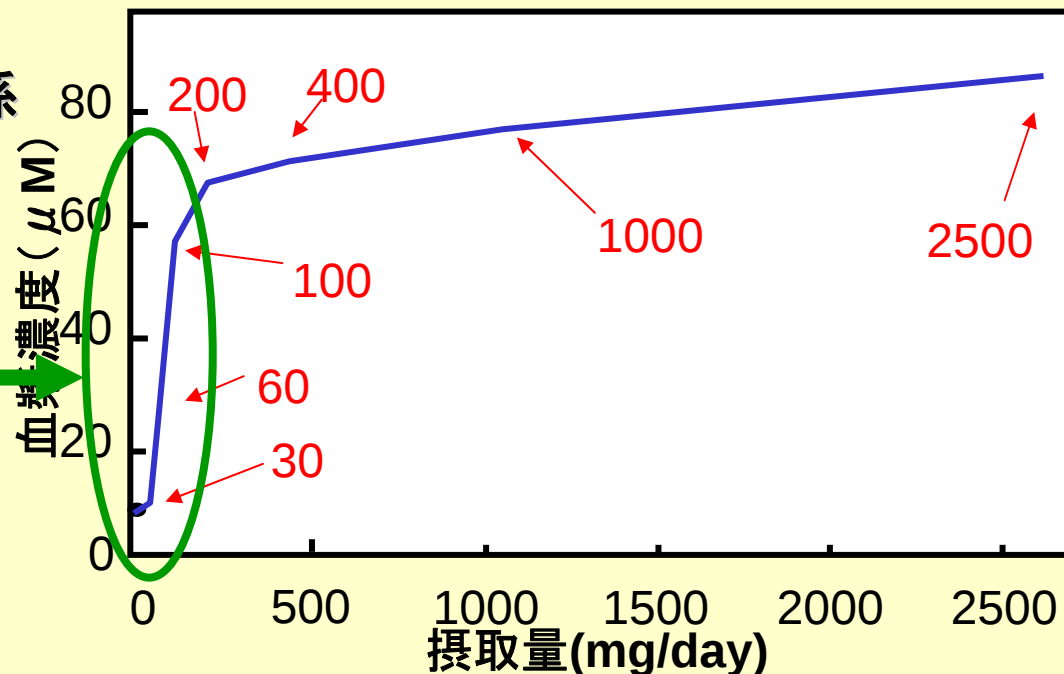
目的：身体の健全な成長、発達、健康の維持に
必要な栄養成分の補給・補完

ビタミン 12種類：A, B1, B2, B6, B12, C, E, D, ナイアシン、
パントテン酸, 葉酸, ビオチン

ミネラル5種類：鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅

ビタミンCの
摂取量と血漿濃度の関係

補給・補完で利用することが妥当な摂取量の範囲



いわゆる健康食品の一般的な特徴

製品のラベルと内容物の違いの問題
－有効性・安全性を考える上で注意－



→ 表示

アキウコン

〇〇エキス

XXエキス

△△抽出物

〇〇抽出物

□□酵素

注意事項

よいと言われている成分が多く含まれているとの表示があっても、その純度、含有量は極めて曖昧。

保健効果を期待させる食品の種類

- 厚生労働省が表示許可

特別用途食品、保健機能食品



- 日本健康・栄養食品協会が承認

JHFAマーク



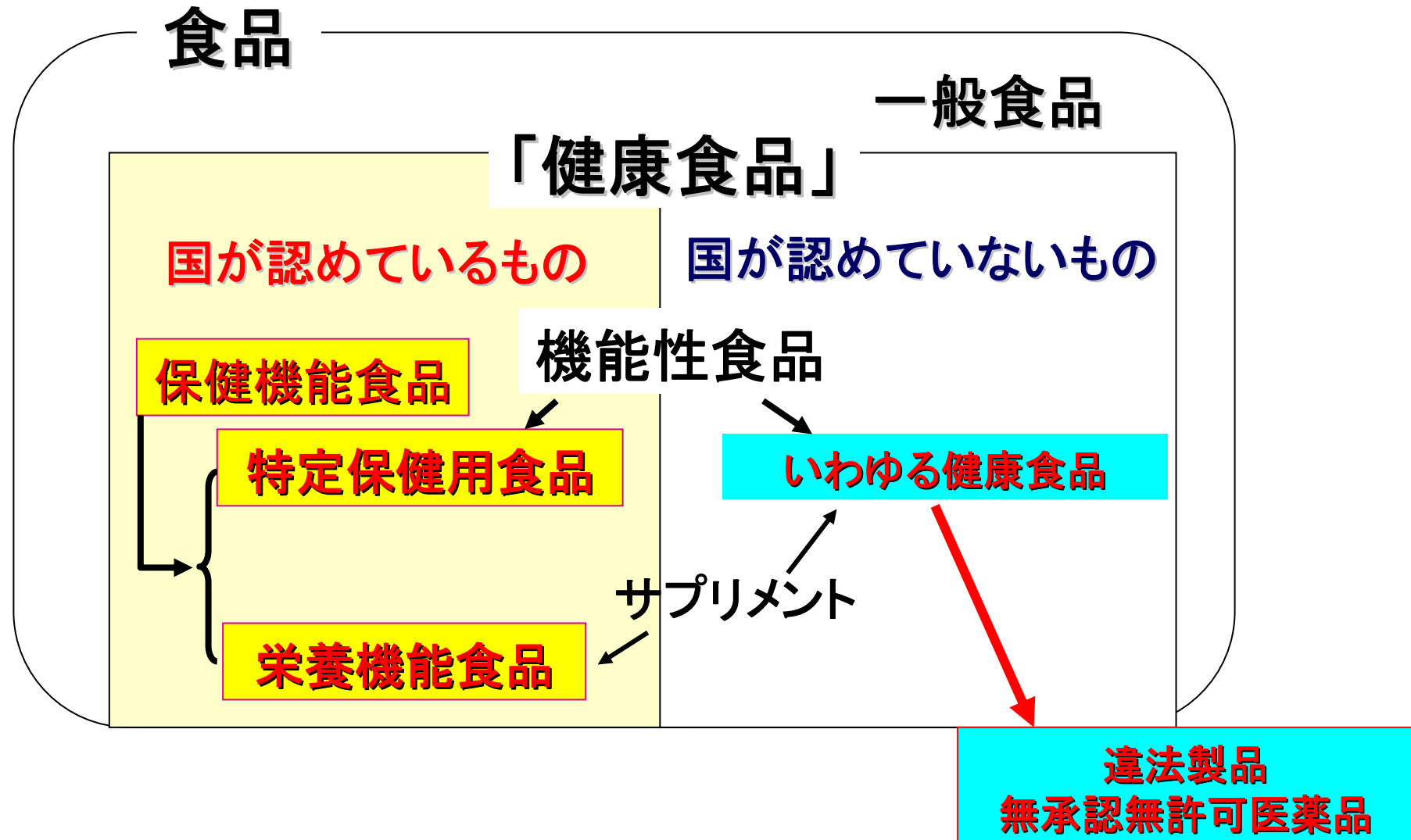
(品質の保証であり効果

この部分が整理
できていない

- その他の食品

無承認品、無許可品、医薬品添加品

健康食品・機能性食品・サプリメント・特定保健用食品・ 栄養機能食品の大まかな関係



2. 情報の取捨選択

- 情報は冷静に判断
- 科学的根拠に基づく情報が重要
- 成分情報と製品情報の違い
- 公正で科学的な情報の収集(hfnet)
- 情報の評価は将来変わるかも

情報の問題点と解釈

情報の提供者側の目的を理解することが重要

★商品を販売している企業の情報は商品の販売促進が目的。

一般的な特徴:

イメージを前面に出して有効性のみが強調
有効性の科学的根拠が不足
安全性についての配慮が不足

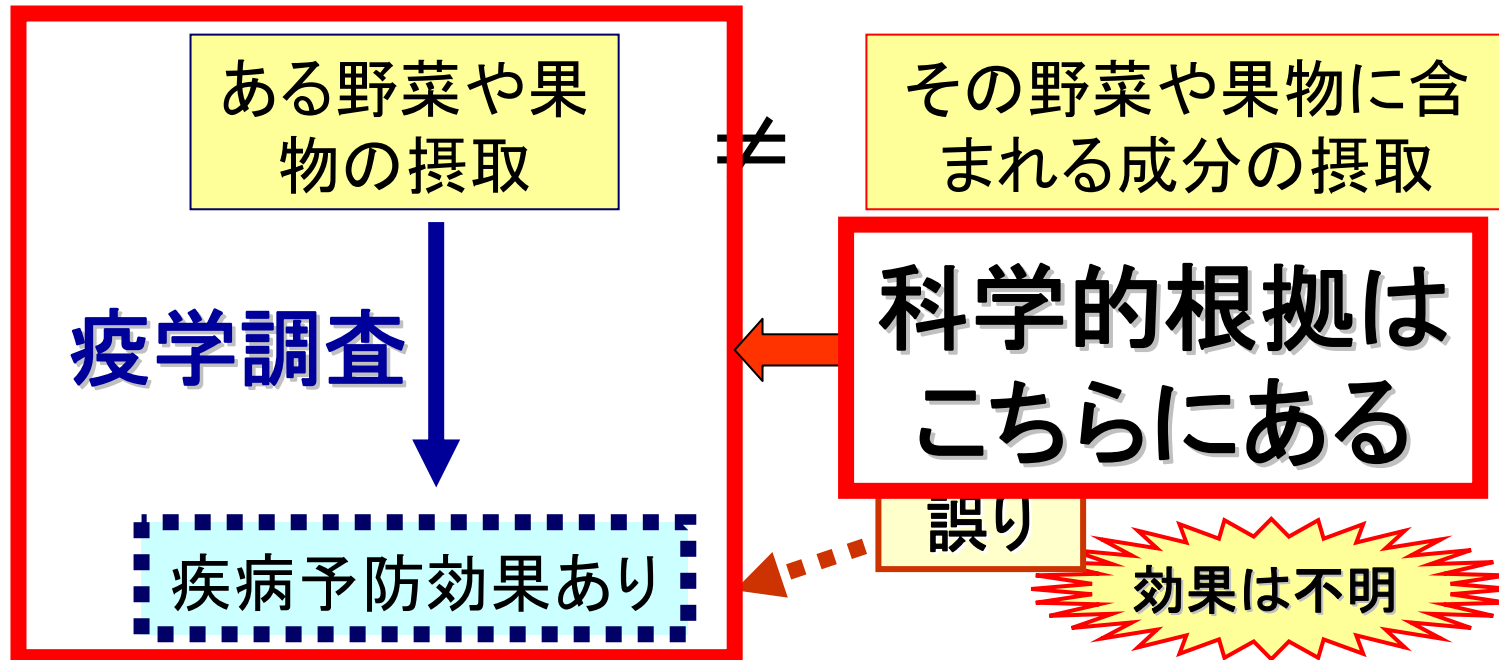
★マスメディアから流されている情報は、強い印象を与えるように作成されている。



いずれの情報も冷静に判断

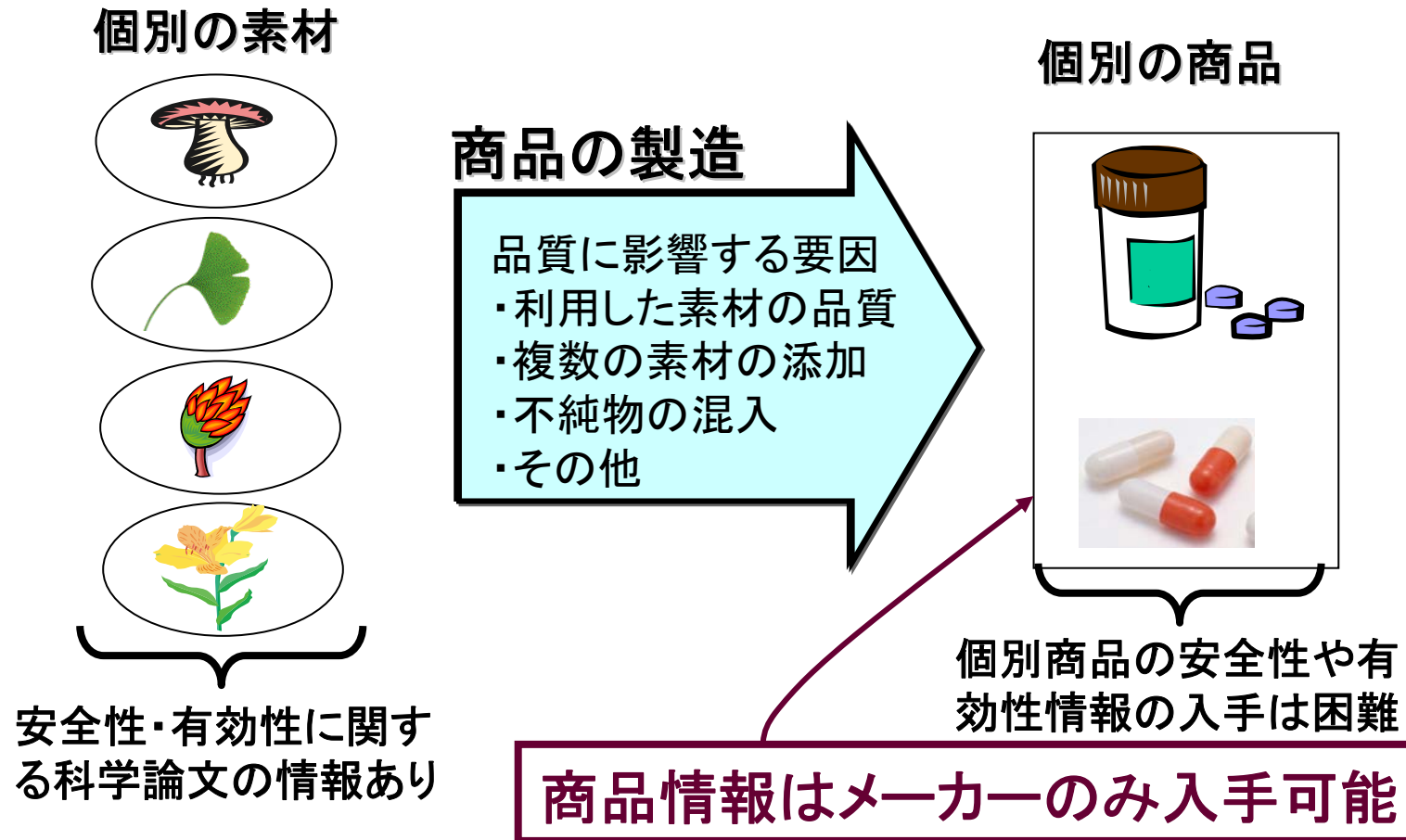
野菜等が関連した健康情報の誤った解釈

野菜や果物の摂取から得られた効果とその含有成分の効果は一致するとは限らない



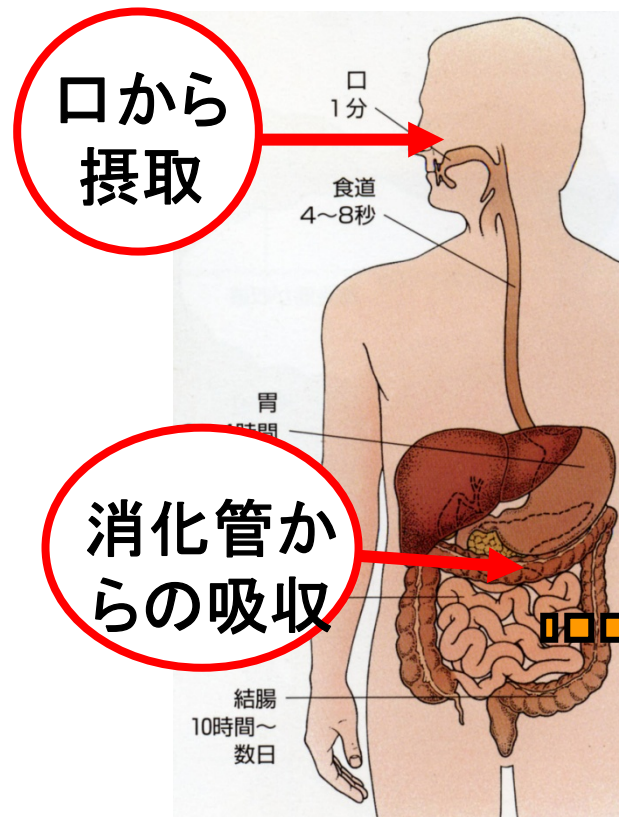
例：緑黄色野菜に含まれる β -カロテン

素材(原材料)情報と商品情報は必ずしも一致しない



情報の科学的根拠はどこから得られたか注目！

消化吸収を検討せずに成分の有効性が強調される問題



食べた物が全てそのままの形態で体内に吸収され、期待する部位に到達するとは限らない

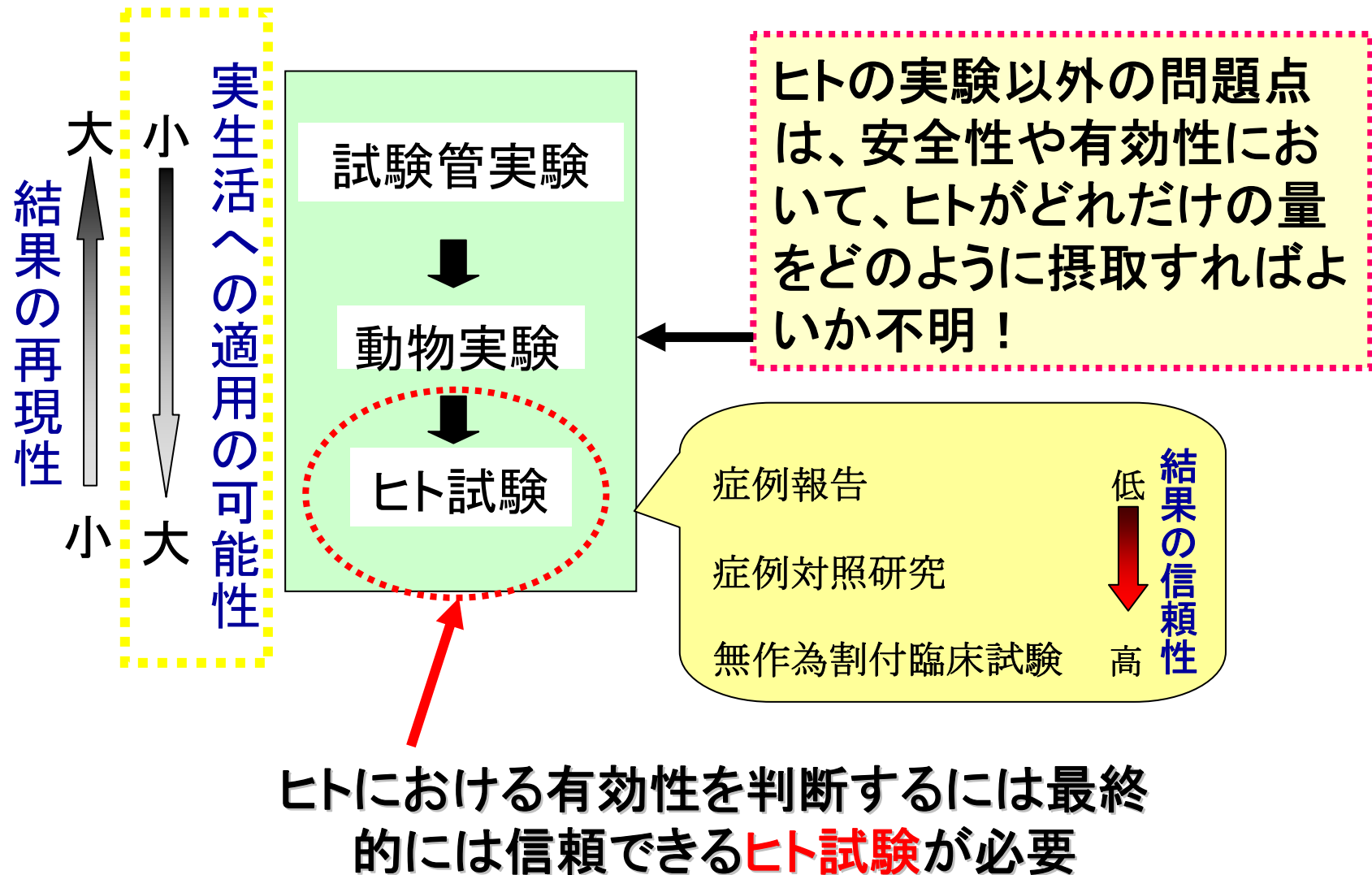
- ・ 消化管から吸収されるか？
- ・ 血液・組織で有効な濃度になっているか？

?

血液を介して全身へ

必要な部位で作用

各実験系とヒト試験の必要性について



http://hfnet.nih.go.jp/



独立行政法人 国立健康・栄養研究所

「健康食品」の安全性・有効性情報

Information system on safety and effectiveness for health foods

[栄養研HOME](#) | [このサイトについて](#) | [サイトマップ](#) |

• ユーザ名

会員ログイン

• パスワード

[新規登録](#) [パスワード紛失](#)

[トップへ](#)

[最新ニュース](#) | [基礎知識](#) | [被害関連情報](#) | [話題の食品・成分](#) | [素材情報データベース](#) | [用語解説](#) | [関連リンク](#) | [よくある質問](#)

アクセス件数: 8,622,976 件



ここに調べたい文字を入力

掲載情報内の検索

最新ニュース

[一覧へ: 全 348 件](#)

- 厚生労働省と佐賀県が医薬品成分(シルデナフィル)を... [2008/06/05]
- 米国FDAが「Xiadafil VIP Tabs」の自主回収について発...
- 香港衛生署が医薬品成分(シルデナフィルとタダラフィ...
- 香港衛生署が未登録の性機能障害改善目的の製品を使用...
- 厚生労働省と横浜市が医薬品成分(グリベンクラミドと...

基礎知識

[一覧へ: 全 17 件](#)

- 特定保健用食品(通称:トクホ)の上手な利用法 [2008/06/02]
- 行政機関発行のパンフレット集 [2008/05/15]
- サイト利用マニュアル [2007/05/17]
- 「健康食品」に関する制度の概要 [2006/08/04]
- よくある質問(FAQ) [2006/05/23]

話題の食品・成分

- 特定保健用食品の製品情報 [全221件]
- 特別用途食品の製品情報(準備中)
- ビタミンについての解説 [全15件]
- ミネラルについての解説 [全12件]
- 話題の食品・成分(その他) [全12件]

被害関連情報

[一覧へ: 全 277 件](#)

- 厚生労働省と佐賀県が医薬品成分(シルデナフィル)を... [2008/06/05]
- 米国FDAが「Xiadafil VIP Tabs」の自主回収について発... [2008/06/02]
- 香港衛生署が医薬品成分(シルデナフィルとタダラフィ... [2008/06/02]
- 香港衛生署が未登録の性機能障害改善目的の製品を使用... [2008/05/30]
- 厚生労働省と横浜市が医薬品成分(グリベンクラミドと... [2008/05/29]

素材情報データベース

[一覧へ: 全 340 件](#)

[あ](#) [か](#) [さ](#) [た](#) [な](#) [は](#) [ま](#) [や](#) [ら](#) [わ](#) [A-F](#) [G-L](#) [M-R](#) [S-Z](#)

- ここに紹介している情報は、現時点(最終更新日時)で調査できた素材(原材料)に関する科学論文情報であり、市販の個別商品の安全性・有効性の情報ではありません。

[栄養研HOME](#) | [このサイトについて](#) | [サイトマップ](#) |

[最新ニュース](#) | [基礎知識](#) | [被害関連情報](#) | [話題の食品・成分](#) | [素材情報データベース](#) | [用語解説](#) | [関連リンク](#) | [よくある質問](#)

© Copyrights National Institute of Health and Nutrition. All Rights Reserved.

信頼できる情報を入手

健康食品の安全性・有効性情報の HP (<http://hfnet.nih.go.jp/>) で提供している情報

1. 健康食品の基礎知識

保健機能食品の制度、健康食品のQ&A、誤解されている事例など

2. 安全情報・被害情報

国内外における過去ならびに最新の健康障害の事例

3. 話題の成分に関する情報

特定保健用食品、ビタミン・ミネラルなどに関する情報

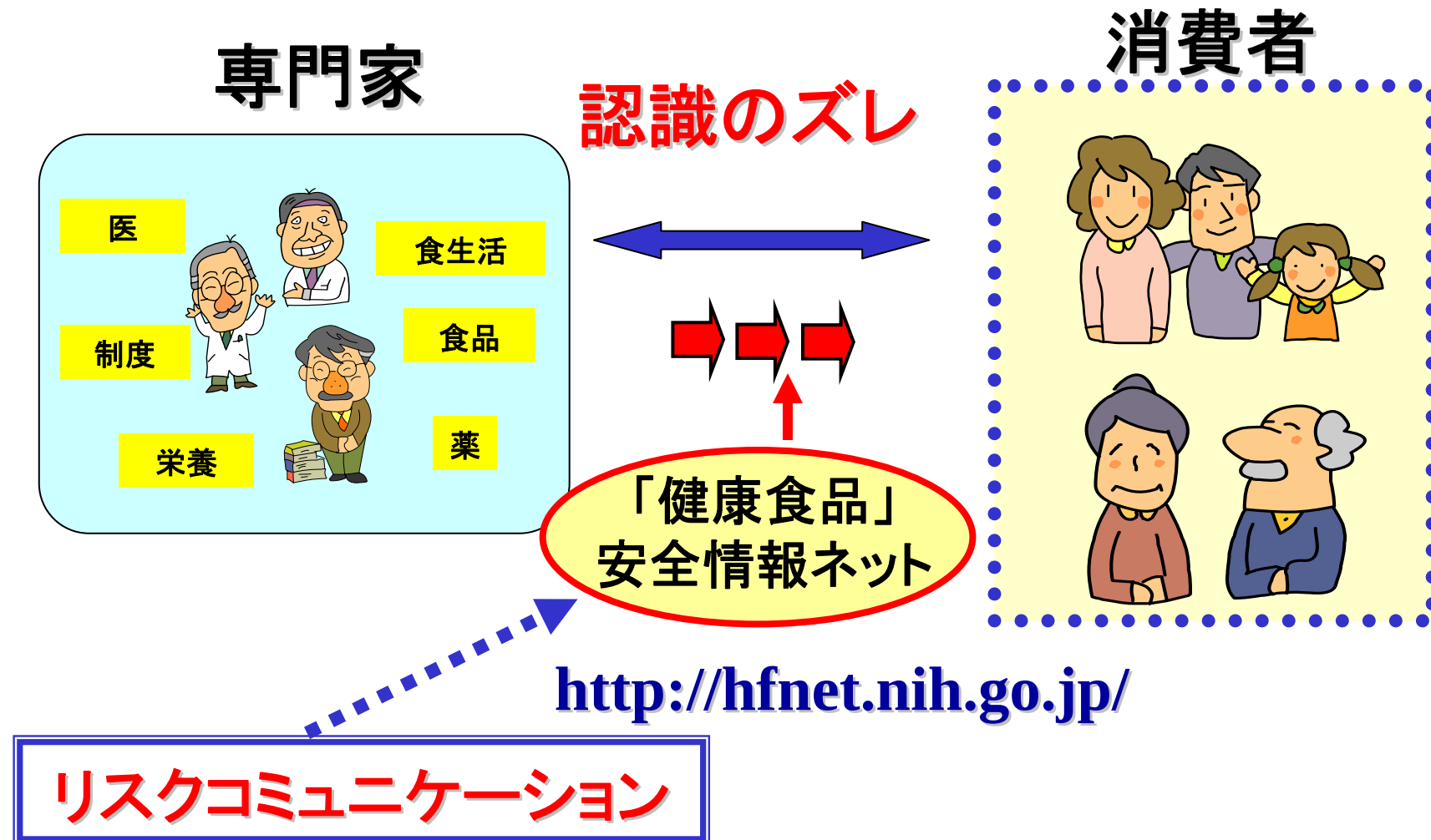
4. 健康食品素材情報データベース 約320素材

有効性情報: ヒトにおけるデータが中心で、動物実験結果は参考資料。査読者の付いた科学論文情報を取り入れ、PubMedに掲載してある論文にはリンクあり。

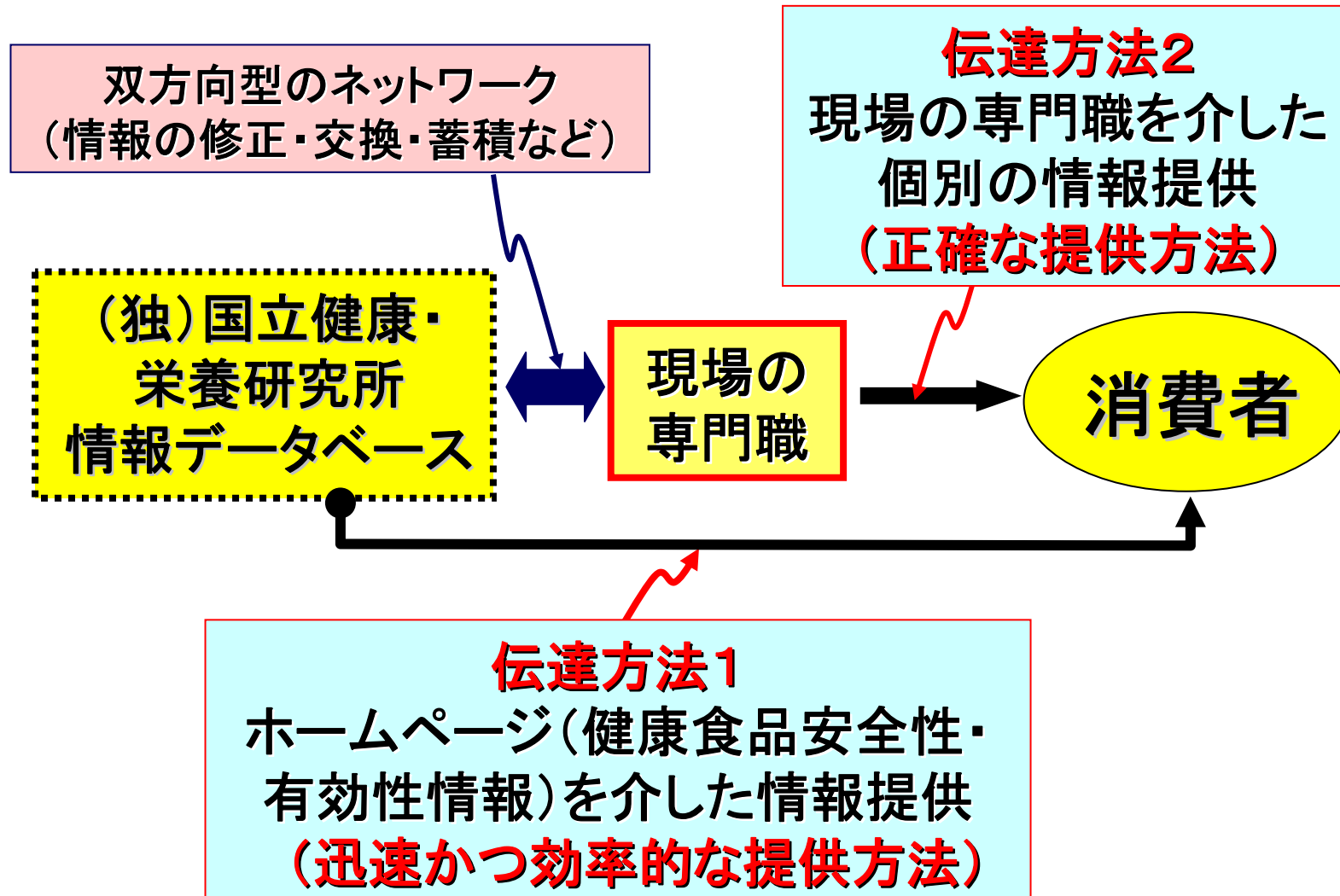
安全性情報: ヒトならびに動物のデータを採用、医薬品との相互作用、摂取に注意する対象者の情報、過去の被害事例など。

専門職と一般消費者の間の認識の違い

基本的な知識・情報の伝達の必要性和「健康食品」安全情報ネット



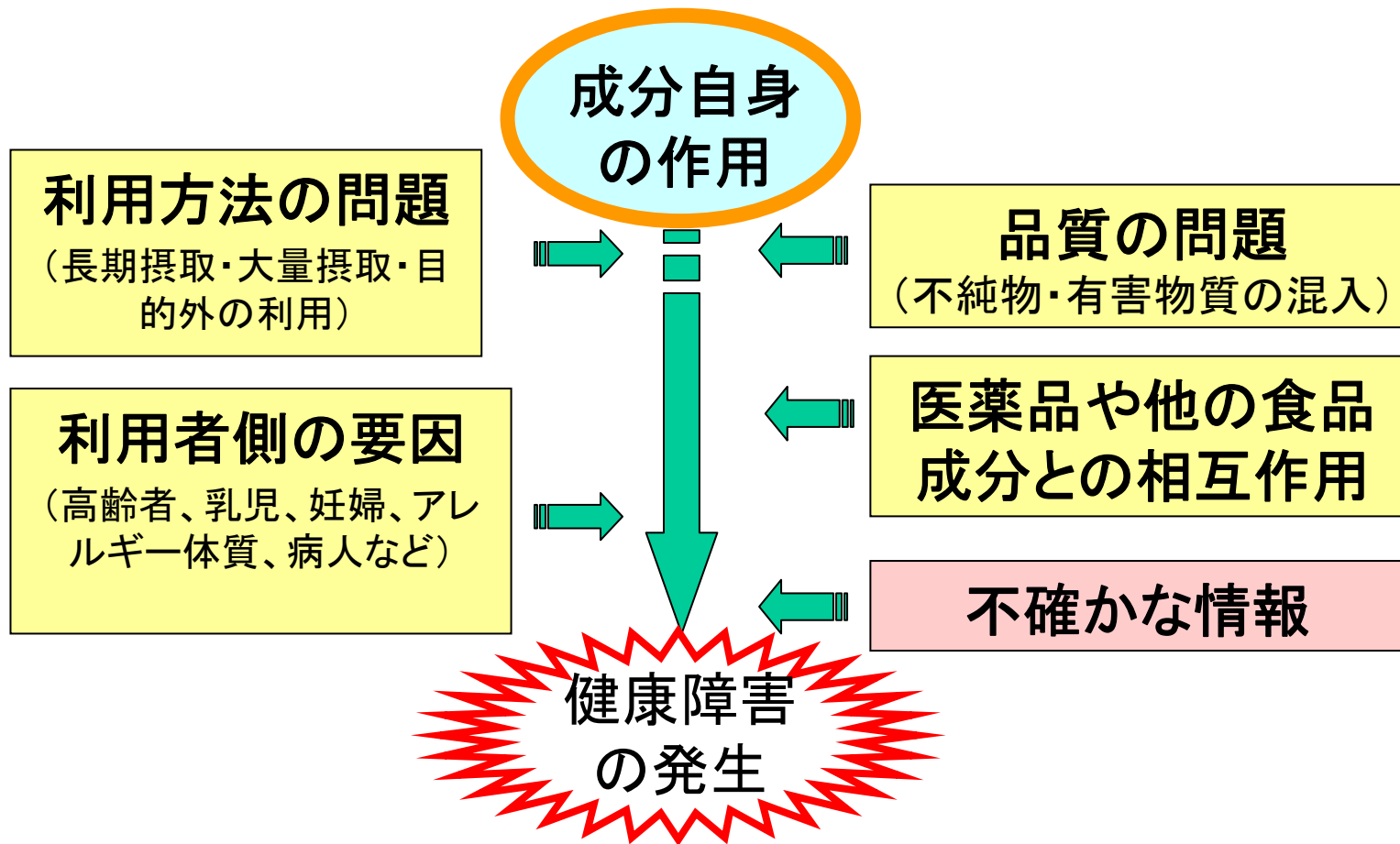
データベースを介した2つの情報提供システム



3. 利用時に留意すべき事項

- 安全性重視の考え方
- 必要性を判断する
- 不確かな情報のチェック
- 効果的に利用する方法
- 医薬品的な利用は問題
- 日常の食事・運動を充実させる

安全性に影響する種々の因子

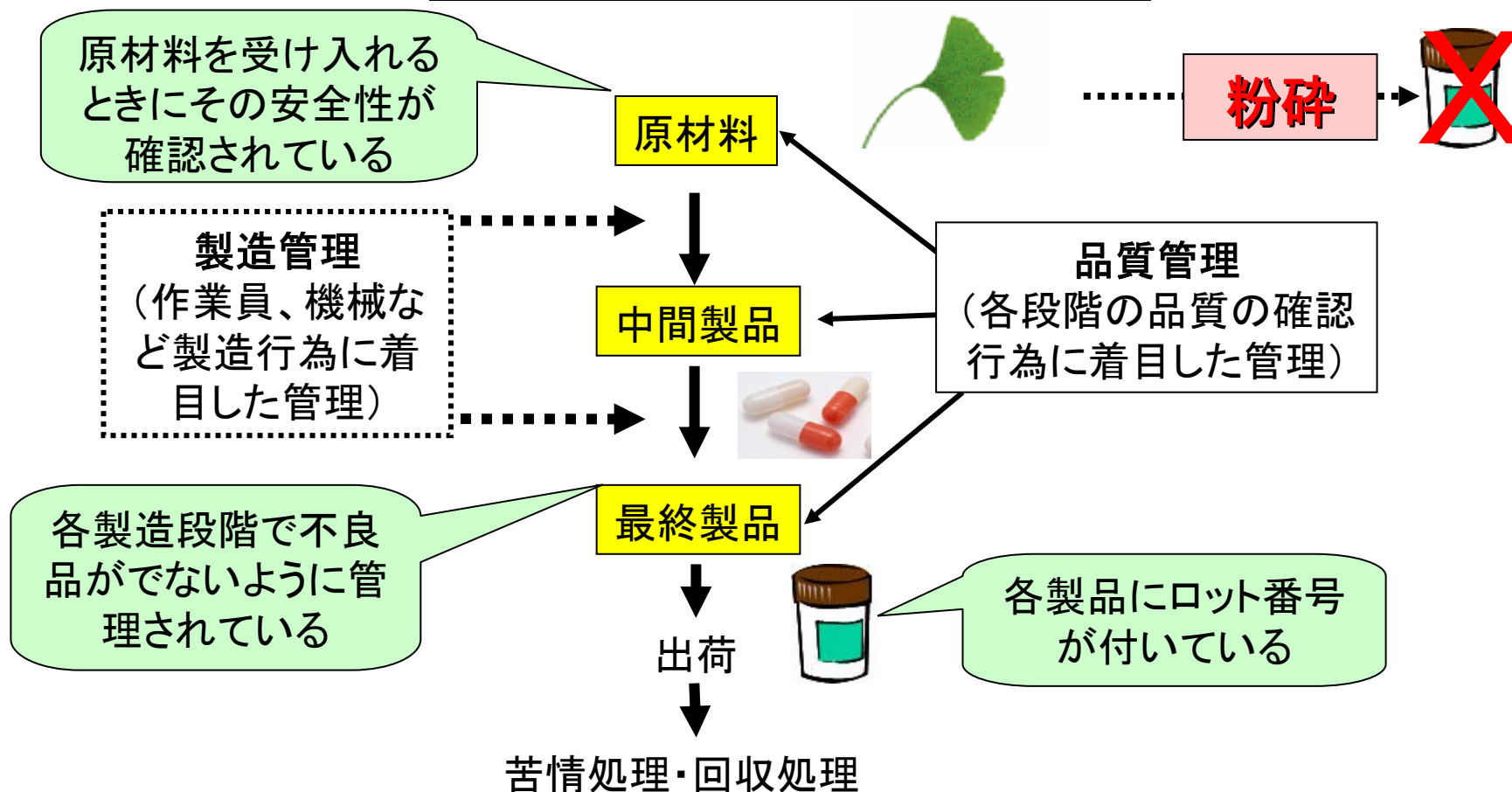


**注：誰が、何を、どれだけの量と期間摂取して
どのような被害を受けたかに注目**

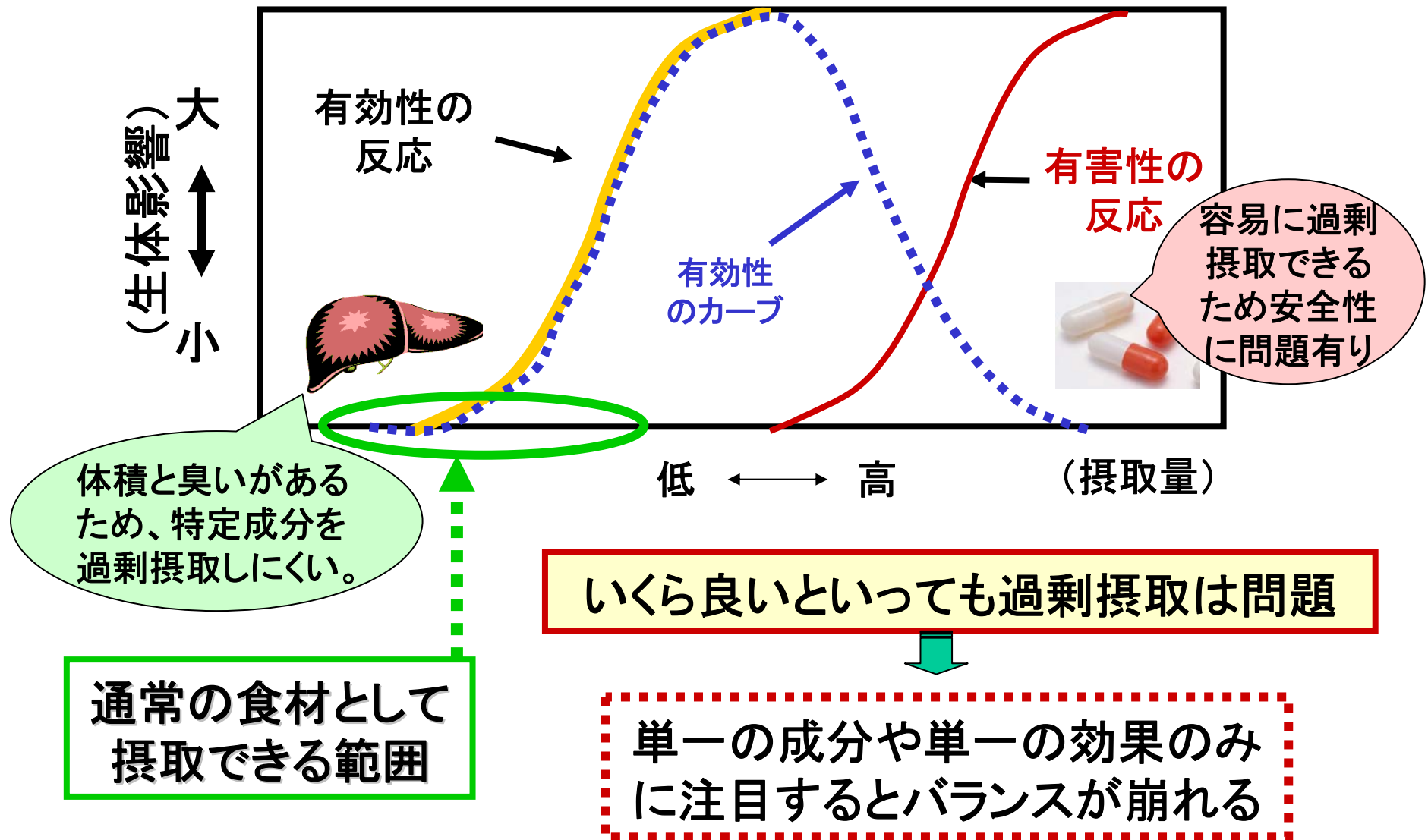
安全性・有効性を考える上で 原材料ならびに製品の品質・規格が重要

食品には「同じ名称の製品」でも全く品質の異なるものが存在

品質が確保された製品の製造とは？



摂取量と生体影響の関係と食材の特徴



安全に利用できる 環境づくりが重要

特にハイリスクグループによる利用は要注意



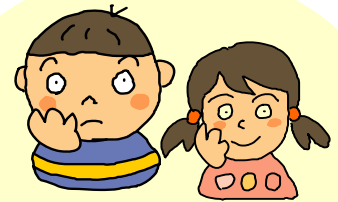
病者



高齢者



妊婦



乳児・
小児

自己判断で病気の治 療・治癒に利用しない



健康食品と医薬品の3つの違い

1. 製品の品質

医薬品： 同じ品質のものが製造・流通

健康食品： 「同じ名称」でも全く品質の異なるものが存在。

2. 利用環境

医薬品： 医師・薬剤師により、安全な利用環境が整備

健康食品： 製品の選択・利用は消費者の自由

3. 科学的根拠の質と量

医薬品： 病気の人を対象とした安全性・有効性の試験まで実施

健康食品： 試験管内実験、あるいは動物実験が大部分。安全性試験も対象は健常者。

健康被害とその特徴

- 製品の**品質が関連**（粗悪な品質の製品、違法に医薬品成分が添加された製品の利用）
- 自己判断による**病気の治療・治癒**を目的とした利用
- 利用者の**体質**が関連（アレルギーなど）
- 不確かな**情報**の氾濫による影響

いわゆる健康食品が関連した“注意喚起情報”

被害関連情報

一覧へ: 全 272 件

- 香港衛生署が未表示の医薬品成分を含む瘦身目的の製品... [2008/05/26]
- カナダ保健省が無許可の性能障害改善目的の製品「De... [2008/05/26]
- 厚生労働省と浜松市が医薬品成分(シトラミン)を含... [2008/05/23]
- 香港衛生署が性能障害改善を目的とした未登録の製品... [2008/05/19]
- 香港衛生署が表示されていない医薬品成分(シトラミ... [2008/05/19]

2008.2.6
香港衛生署からの
被害情報を掲載

画面を閉じる

発信者 情報グループ

本文 香港衛生署が医薬品成分(シルデナフィル、タダラフィル、グリベンクラミド)を含む健康食品との因果関係が疑われる健康被害を公表(続報)(080206)

2008年2月5日、香港衛生署はグリベンクラミドなどを含む健康製品との因果関係が疑われる健康被害の続報を公表しています。詳細は[香港衛生署のウェブサイト\(英語\)](#)を参照してください。

先日当サイトでも関連情報を掲載しましたが、2月1日に健康被害が報告された4例のうち、1名が死亡、1名が集中治療室にて治療中です。

香港衛生署によるその後の調査で、2007年12月から2008年1月までの間に、新たに6名の男性(53-86歳)が当該製品を摂取した後、めまいや発汗、虚脱などの低血糖の症状を起こしていたことが判明しました。5名は回復しましたが、1名は入院中です。

香港衛生署が調査したところ、健康被害を受けた人のうち2名がそれぞれエアンロンの行商人から購入した「限像哥」(黄色のカプセル)と、深川の店で購入した「Nangen」(赤とピンクのカプセル、写真参照)を摂取していたことが判明しました。

製品名	Nangen
写真	

(写真は香港衛生署のウェブサイトより加工転載)

広島県
Hiroshima Prefecture

県庁の組織を探す サイトマップを探す

トップページ くらし しごと・産業 教育・文化・交流

個人輸入された無承認医薬品による健康被害の疑いについて

平成20年2月22日夕刻、県内医療機関から、無承認医薬品を個人輸入して使用し、低血糖を呈した患者がいる旨の情報がありません。

当該製品からは、次のとおり医薬品成分が検出されており、服用している方は服用を中止し、体調異常等が現れた方は、医療機関へ受診してください。

4 関連情報

- 当該製品と同等製品が、独立行政法人国立健康・栄養研究所のホームページにおいて、注意喚起情報が出ています。
<http://hfnet.nih.go.jp/hfnet/contents/detail.php?no=992>

2008.2.24
広島県

郡山市

健康食品によると疑われる健康被害について

精力強壮目的で購入した健康食品の服用によると疑われる健康被害1例の医療機関より報告されました。

最近、こうした製品を海外からインターネット等を利用して取り寄せ、または旅行先で購入して持ち帰るなど(いわゆる個人輸入)が全国的に多く見受けられ、安易に使用すると重大な健康被害を受ける可能性があります。

当該製品をお使いの方は使用を中止し、健康被害が疑われる場合は医療機関で受診してください。

(3) 当該製品と同等製品が、広島県及び独立行政法人国立健康・栄養研究所のホームページにおいて、注意喚起情報が出されている。

(広島県)
<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/page/1203742162193/index.html>

(独立行政法人国立健康・栄養研究所)
<http://hfnet.nih.go.jp/hfnet/contents/detail.php?no=992>

2008.2.26
郡山市

2008.3.10
埼玉県

注意！中国から個人輸入したいわゆる健康食品

県民の皆様へ

本年2月に、[広島県\(平成20年2月24日発表\)](#)と[福島県郡山市\(平成20年2月27日と28日\)](#)の男性が、低血糖を呈し入院したとの報告が、平成20年3月8日(土)に医療機関から埼玉県衛生研究所で成分分析を行ったところ、中国製健康食品(男性増長素)から医薬品成分が検出された。健康被害のあった男性がこの製品と同時に購入していた中国製健康食品「威哥王」でした。

関連リンク

- 独立行政法人国立健康・栄養研究所のホームページにおける注意喚起
- 医薬品等を海外から購入しようとする方へ(厚生労働省医薬品情報提供・医薬対策課)

大阪市健康福祉局

大阪市ホームページ>各局・各区>健康福祉局>新着情報

インターネットで購入した無承認無許可医薬品による健康被害の疑いについて

平成20年4月30日、市内医療機関から健康食品の服用によると疑われる健康被害の情報がありません。

患者は市内に住む30歳代男性で、インターネットサイトにおいて購入したサプリメントを服用し、冷汗、手指が冷たくなる症状がでたため、4月13日に市内医療機関を受診し、低血糖の検査、加療目的のため9日間入院後、4月21日には回復し退院しています。

調査の結果、当該サプリメントは厚生労働省において公表されている無承認無許可医薬品と疑われます。

当該製品をお使いの方は使用を中止し、健康被害が疑われる場合は医療機関で受診してください。

関係リンク先

- 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)
- 「健康食品」の安全性・有効性情報(独立行政法人国立健康・栄養研究所のホームページ)

2008.4.30
大阪市

「健康食品」の虚偽誇大な広告の例

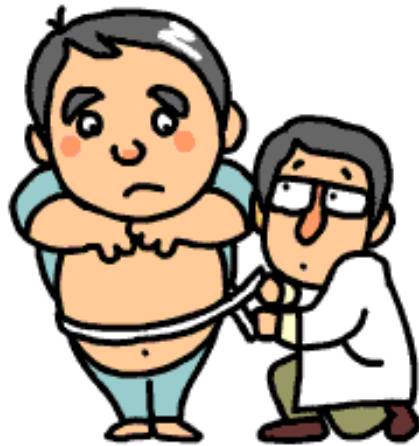
以下のようなうたい文句には要注意！

- (1) 「即効性」、「万能」、「最高のダイエット食品」
- (2) 「ガンが治った」などの治療、治癒に関する言及
- (3) 「天然」「食品だから安全」「全く副作用がない」
- (4) 「新しい科学的進歩」、「奇跡的な治療法」「他にない」「秘密の成分」「伝統医療」
- (5) 「驚くべき体験談」、「医師などの専門家によるお墨付き」
- (6) 「厚生労働省許可」「厚生労働省承認済み」
- (7) 「〇〇に効くと言われています」
- (8) 「ダイエットに効く〇〇茶(特許番号××番)」
- (9) 「〇〇を食べると、3日目位に湿疹が見られる場合がありますが、これは体内の古い毒素などが分解され、一時的に現れるものです。これは体質改善の効果の現れです。そのままお召し上がりください。」



健康食品の効果的な 利用法とは？

健康食品やサプリメントだけでは
健康になれない！



特定保健用食品の間違った利用法

**乱れた食生活の不安を
癒す目的での利用は問題！**

適切な利用とは？

現在の食生活を改善する切っ掛けとして利用

1. 正しい食生活を考え、基本事項(例えば、糖質や脂質の摂取制限)を実践
→ **全ての人に効果があります。**
2. 効果的な利用法を実践
→ **表示されている効果が期待できます。**

詳細な情報は、<http://hfnet.nih.go.jp/>
中の基礎知識に掲載しています

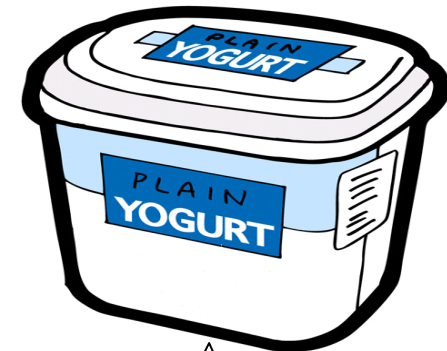
保健機能食品は市場に存在する多様な製品を選択するときの選択肢を示したもの



国が有効性と安全性を個別製品毎に審査して、許可。保健機能の表示ができ、その効果が期待できる。



国が定めた規格基準を満たす。表示の成分の補給・補完に利用。定められたビタミンとミネラルについてのみ栄養機能の表示ができる。



特別な機能や効果の表示はできないもの。

**食品の基本は、安全でおいしいもの。
価格も参考にして選択してください。**

健康食品・サプリメントを利用するときの リスクとベネフィット

ベネフィットがリスクを上回るかを総合的に判断

健康効果



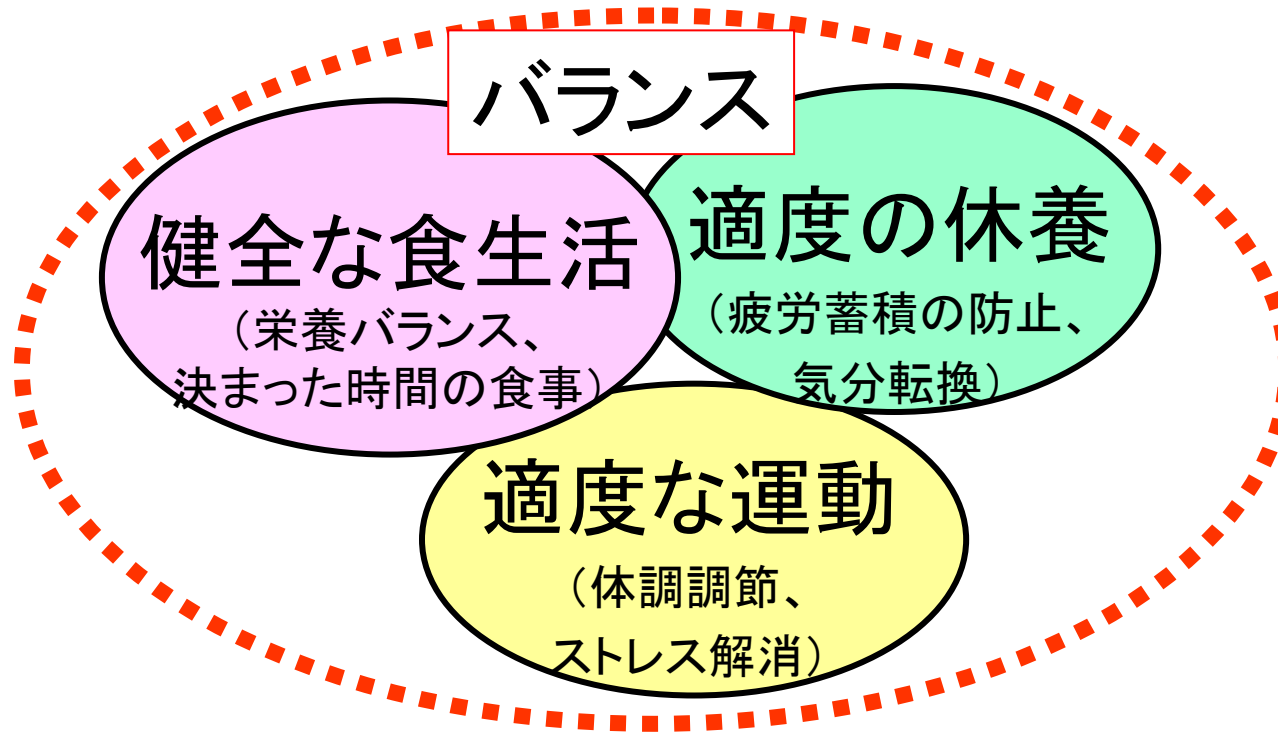
- ・健康被害
- ・多大な出費

消費者自身で判断しなければならない



- ・消費者はNR(栄養情報担当者)など、詳しい人に相談。
- ・製造・販売者はNRを雇用し、消費者に自社製品を正しく説明。

健康の保持・増進



優れた「健康食品」でも、その利用目的、方法、摂取量に十分配慮しなければ、期待する効果は得られません。基本は運動・栄養・休養のバランスです。