

## 何がどう違う？『健康食品』

私たちの身の回りには多くの健康食品があります。そのような中、今年の4月1日に食品表示法が施行され、新たに「機能性表示食品」制度が始まりました。そこで今回は『健康食品』に関するお話です。

### ◆そもそも健康食品とは？

普段の生活の中で良く見たり聞いたりする「健康食品」。この言葉で何を思い浮かべますか？ 特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品、サプリメントなど、様々な食品が思い浮かぶかと思います。

それではこの、健康食品の定義とは何でしょうか？ 実は行政的な定義はなく、一般的には「健康の保持増進に資する食品全般」のことを示しており、以下が良く見たり聞いたりする健康食品になるかと思いません。

#### ○特定保健用食品

消費者庁および食品安全委員会の審査を経て、ある一定の科学的根拠を有することが認められたものについて、消費者庁長官（平成21年8月末までは厚生労働大臣）の許可を得た食品です。「お腹の調子を整えます。」などというように、特定の保健の用途に適する食品であることが、許可マークとともに表示されています。

#### ○栄養機能食品

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・補完を目的に、12種類のビタミン、5種類のミネラルの含有量が国の基準を満たしている製品です。国の基準を満たしていれば、国への届出や審査を受けなくても販売することが可能です。

#### ○機能性表示食品

平成27年4月1日から新たにできた食品です。機能性を表示することが出来る食品は、これまで主に上記2つの食品に限られていましたが、商品の選択肢を増やすことを目的に、この制度が作られました。販売前に安全性や機能性の根拠などについて、あらかじめ消費者庁に届出が必要となっています。ただし、特定保健用食品とは異なり、食品ごとに消費者庁長官の許可を得ているわけではありません。事業者の責任において、適正な表示がされています。

#### ○サプリメント

健康食品と同様、行政的な定義はありませんが、一般的には「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」のことをいいます。ビタミンやミネラルが栄養機能食品の規格基準を満たしているものは、栄養機能食品と表示されています。

### ◆健康食品に関する○×クイズ

Q1 健康食品は医薬品と一緒に！？

A1 答えはノーです。私たちが口から摂取するもののうち、医薬品および医薬部外品以外のものは全て食品になります。そのため、健康食品を摂取しているからといって、病気が治ったり、軽減したり、予防できるものではありません。

Q2 食品だから安心・安全だよ！？

A2 これも答えはノーです。原材料の中には、アレルギー症状を起こす可能性のあるもの、持病によってはその病状を悪化させる恐れがあるものなどが含まれていることもあります。また、食事以

外からも栄養を摂取することで過剰症を引き起こしたり（例えばビタミンAの過剰摂取で吐き気や頭痛、めまいなどが起こる場合があります）、服薬中の場合は飲み合わせが悪いことで、副作用などが起こる可能性もあります。服薬治療が行われているときには、事前に医師・薬剤師に相談しましょう。

◆健康食品を利用する上で大切なこと

○まずは食生活を振り返る

健康食品を利用することが悪いわけではありませんが、まずは1日3食の食事でバランス良く食べ、栄養が過不足無く摂取できるように意識することが大切です。

○パッケージを確認し、注意事項などを守る

食品のパッケージには、注意事項や1日あたりの摂取目安量、摂取の方法などが表示されています。思わぬ健康障害を未然に防ぐためにも、事前に内容を確認し、守るようにしましょう。

健康食品を摂取して体調に異変を感じたら、直ちに摂取を中止し、速やかに医療機関を受診しましょう。また、パッケージにお客様相談窓口や事業者の連絡先が記載されていますので、相談しましょう。

◆最後に

今回の新制度により、更に取捨選択の幅が広がった食品の世界。情報を得る手段もテレビやラジオ、広告、インターネットなど多岐にわたります。利用される場合は、誇大広告や魅力的な言葉に踊らされることなく、客観的に情報収集し、上手に健康食品を活用しましょう。

以上