

健康食品を正しく理解するために <後編>

健康食品を利用する場合のポイント



話し手

梅垣 敬三 Keizo Umegaki

(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 情報センター長)

前編では、健康食品を正しく理解するために、基本事項として健康食品とは何か、健康食品単独で病気の予防ができるわけではなく、あくまで食品として食生活を見直す手助けをする一つの手段であること、2015年4月1日から変更になった食品の機能性表示の話題を取り上げました。

後編では、健康食品を理解したうえで、実際に利用する際のポイントを紹介します。

健康食品の利用で気をつけたいこと

(1) 食生活において摂取している栄養素と量を把握

毎日の食生活において、まずは自分が摂取している栄養素や量を把握しましょう。そのうえで、何れくらいの量を摂取すればよいかを知ることが大切です。その方法として、一つは「日本人の食事摂取基準(2015年版)」から摂取すべき栄養素量を把握する、二つめに「国民健康・栄養調査」の結果から自分の年代の平均値を参考にし、三つめに摂取した食品の栄養成分表示を合計する(パッケージの表示量や「食品成分表」を参考にし)という方法が考えられます。ここで注意したいのは、栄養摂取の根拠となる「日本人の食事摂取基準(2015年版)」にある目安量や推奨量は、ほとんどの人が不足にならない量を示したものであり、習慣的に摂取が必要となる量だということです。しかし、その量を毎日摂取する必要はなく、日々の摂取量に多少の変動があってもいいのです。2週間から1ヶ月くらいのスパンの中で1日あたりの摂取量を把握し、本当に不足しているのか、健康食品で補充する必要があるのかを判断していただきたいと思います。

(2) 選択の際は表示と品質情報を確認

健康食品を選択する際に大切なのは、製品のキャッチコピーではなく、パッケージなどに記載された表示内容を確認することです。表示には原材料名や栄養成分などの表示があり、自分がどのくらい栄養素を摂取しているか推定することができます。また、成分に関する質問や摂取して不都合があったときのために、問い合わせ先が記載されているかも確認しましょう。製造者・販売者・輸入者などの表示は食品表示法で決められています。

また、品質に関する情報も大切です。健康食品では、医薬品のGMPのように、明確な基準があるわけではなく、会社によりバラつきがあります。GMPとは製造や品質の管理に関するガイドラインで、原材料の受け入れから製造、出荷までの全ての工程で製品が安全に作られ、一定の品質が保たれるように管理するためのものです。品質に関して、信頼できる会社かどうか意識しましょう。また、客観的な選択基準の一つに、「GMP認定マーク」があるので、

参考にするとよいでしょう(図1)。

企業の責任で機能性の表示ができる制度が導入されたことで、今後さらなる健康食品の流通が予想されます。安全性・有効性の確保がますます重要になってくるでしょう。

図1 GMP認定マーク

健康食品の製品の品質と安全性を期待する際の客観的な選択基準になる。



日健栄協



JIHFS 一般社団法人 日本健康食品規格協会

(3) 科学的な根拠はあるかを確認

医薬品の承認では、患者さんを対象にした安全性・有効性の試験が実施されていますが、現在の健康食

品の情報のほとんどが、試験管内での実験や動物実験に関するものです。

また、食品の機能性表示では、表示しようとする機能性の「科学的根拠」について、最終製品を用いた臨床試験や研究レビュー*が必須です。特定保健用食品の表示については、消費者庁による審査が必要ですが、機能性表示食品の科学的根拠に関する評価については、国の審査はなく、企業の責任で行われています。食品の機能についても、科学的根拠がしっかりあるかを確認して選ぶとよいでしょう。

* 研究レビュー: 査読付き論文等、広く入手可能な文献を用いたシステムティック・レビューを実施し、その機能について総合的な観点から肯定的といえるかどうかの評価を行うこと。査読付き論文とは、同分野の専門家などによる評価や検証が、雑誌投稿前に行われた論文のこと。システムティック・レビュー(systematic review)とは、文献をくまなく調査し、データの偏りを限りなく除きながら、効果の有無や程度を分析する手法のこと。

「健康食品」の成分の安全性・有効性情報を発信

国立健康・栄養研究所では、「健康食品」の成分の安全性・有効性情報をwebサイトで発信しています(図2)。特に安全性重視のデータベースで、国内外の信頼できる情報を掲載しているのが特徴です。通常、健康食品の情報の多くは動物実験に関するものですが、ここで扱っている有効性情報は、ヒトでの試験を取り上げています。また、安全性情報は、動物実験や試験管内の実験結果も併せて記載しており、無料で閲覧することができます。

これらの情報源を活用しながら、店頭ではお客様とのコミュニケーションを充実させてもらいたいと思います。そのことが健康食品の適正使用だけでなく、医薬品との相互作用の回避にもつながります。

図2 国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報

素材情報データベースは、健康食品に利用されている素材をほぼ網羅。2015年7月15日現在、約780件もの情報が掲載されている。



URL <https://hfnet.nih.go.jp/>

武田薬報webでは、これが読める!

● 健康食品の適正使用のためにおくすり手帳と一緒に活用したいツールとは?

● 「健康食品の質問、店頭でどう答える?」 監修:堀 美智子

● 健康食品についておさらいしたい方へ
シリーズ 健康食品を正しく理解するために<前編>

● 栄養に関する情報も知りたい方へ

<バックナンバー477号>日本人の食事摂取基準2015年版改定のポイントと栄養摂取のup to date

▶▶ URL takeda-kenko.jp/yakuhou/

武田薬報 検索

