

くすりとからだ ～健康食品・サプリメントについて～



2024年夏号

こんにちは。市立御前崎総合病院薬剤科です。

梅雨も明け、暑い日が続きますね。夏バテや熱中症に気を付けていきましょう！

今回は**健康食品・サプリメント**について概説していきます。今年の春には紅麹を用いたサプリメントで健康被害が生じたといったニュースを目にされた方が多いかと思います。健康食品やサプリメントがどのようなものなのか、いま一度知っていきましょう！

～はじめに～

目にすることが多い健康食品やサプリメントには、実は行政的な定義はありません。ご存じでしたか？

一般に、健康食品とは「健康の保持増進に資する食品全般」、サプリメントとは「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」がそれぞれに該当すると考えられています。しかし、明確な定義がないため皆さんが認識している健康食品やサプリメントは、通常の食材から、菓子や飲料、医薬品と類似した錠剤・カプセル剤まで多岐にわたると思います。

～医薬品とはなにが違うの？～

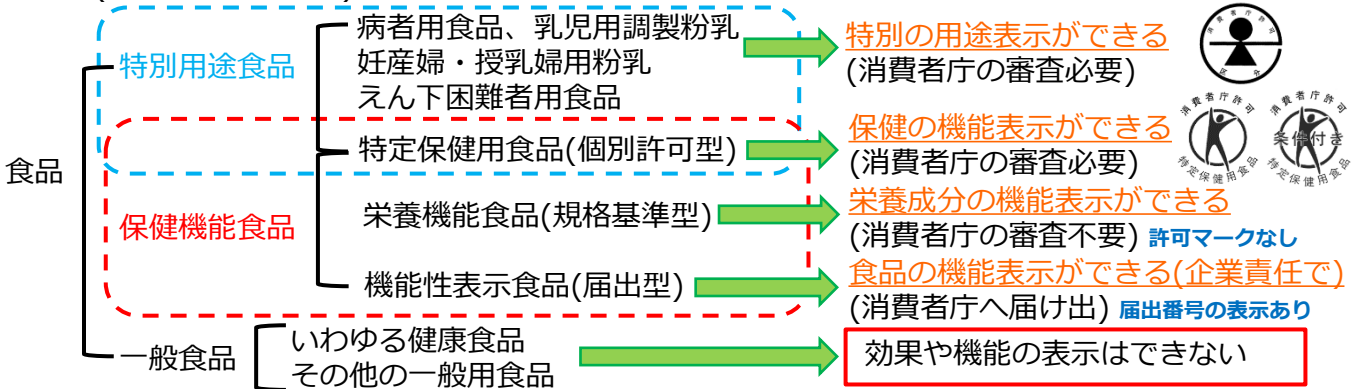
日本では「医薬品(医薬部外品を含む)」を除くすべての飲食物を「食品」と規定しています。「食品」は「保健機能食品」と「特別用途食品」、「一般食品」に分けられます。私たち薬剤師が専門として扱う「医薬品」は薬機法という法律に基づき安全性・効果などについて国の数多くの厳しい審査基準をクリアして承認・許可されたものであり、「医薬部外品」は医薬品に比べ作用が緩やかで、医薬品に準ずるものとされています。あくまでも健康食品やサプリメントは「医薬品」ではないことを覚えておきましょう。

～健康食品は効果がないの？～

結論から言うとそんなことはありません！健康食品の中には機能(効果)が示されているものもあります。我が国には「保健機能食品」と「特別用途食品」という成分の機能や特別の用途を表示する制度があります。「特別用途食品」は聞き慣れない方も多いかと思いますが、特定の方々(妊婦、乳児など)の健康保持・回復に適した食品を指します。例として、乳児用調製粉乳(赤ちゃんが飲む「粉ミルク」のこと)があります。一方で、「保健機能食品」とは国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って成分の機能が表示されている食品を指します。「保健機能食品」は「トクホ」でおなじみの「特定保健用食品」、ビタミンやミネラル、n-3系脂肪酸が該当する「栄養機能食品」、企業の責任で機能性を表示している「機能性表示食品」の3つに分類されます。「特定保健用食品」のうち疾病リスク低減表示が認められている成分にカルシウムと葉酸が挙げられます。例：カルシウム→“骨粗鬆症になるリスクを低減するかもしれません” 葉酸→“神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクを低減するかもしれません”
また、「栄養機能食品」では亜鉛を例に挙げると“味覚を正常に保つのに必要な栄養素です”といった表示がされています。「機能性表示食品」では消費者庁への届出に基づく機能および届出番号の表示がされます。

食品のおおまかな分類

医薬品(医薬部外品を含む)



～健康食品・サプリメントを飲むにあたって～

さて、ここまで健康食品やサプリメントがどのようなものなのかざっくりと説明させていただきました。まだまだ説明できていないことがありますので、興味がある方は消費者庁や厚生労働省のホームページなどで調べてみてください。ご自身で健康食品やサプリメントを購入して飲まれている方は、それがどの食品に分類されているのか確認してみてもいいかもしれません。たとえ使っている健康食品やサプリメントが紹介した健康食品の分類に該当していないからと言って「効果がないんだ…」とがっかりしないでくださいね。ご自身が日頃から続けていて、体の調子が良いと感じてるのであれば飲み続けることが良いのではないのでしょうか。一方で、誇大な効果を謳ったり、適切な価格以上に高額で販売されたりしている製品が世の中に出回っていることも事実です。本当に効果があるのか？値段が高すぎないか？など、一度ご自身で調べてみてから健康食品やサプリメントを使っていきましょう！

参考資料：消費者庁 食品表示 https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

いわゆる「健康食品」のホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/hokenkinou/index.htm