

# 健康食品 サプリメント

ねりま食品衛生だより第63号 平成29年12月25日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183 / 石神井分室 3996-0633

市場には、様々な健康食品が流通しており、多くの人に利用されています。しかし、健康食品が原因で体調を崩す事例なども出てきており、注意が必要です。正しく理解して上手に利用しましょう。



## 健康食品とは

健康食品やサプリメントと呼ばれるものについては、法律上の明確な定義はなく、一般的に健康に良いことをうたった食品全般のことです。国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準を満たした「保健機能食品制度」があります。

## 健康食品の分類

食品は医薬品のように「 に効く」「 が治る」などの表示はできません

### 保健機能食品

国の制度に基づき機能表示などができる

#### 特定保健用食品 (通称トクホ)

保健の機能表示

国の審査が必要

#### 栄養機能食品

栄養成分の機能表示

国の審査不要

#### 機能性表示食品

保健の機能表示

国へ届出・事業者の責任で表示

### いわゆる健康食品

機能表示は認められていない

サプリメント 栄養補助食品 健康補助食品  
自然食品 など

「おなかの調子を整える」など機能の表示はできません。

食品

健康食品

健康づくりにおいては、栄養バランスのとれた食生活を送ることが大切です。「健康食品」はあくまでも食生活における補助的なものです。

ちょっと待って！

## 病気は治せません

医薬品のような錠剤、カプセル状の形態をしていても、健康食品には病気の治療効果はありません。

病気の人が健康食品を使用して、病院へ行かず治療の機会を失うと、病気の悪化につながります。

## 体験談は信頼できる情報ではありません

体験談はごく一部の意見です。根拠があいまいで、都合の良い部分のみを抜き出している場合もあります。

## 有効成分が入っていても、効果があるのかは不明です

粗悪な原材料を使ったり、製品になる段階で様々な影響を受けたりするため、「成分の情報」と「製品の情報」は同じではありません。

また、濃縮物には過剰摂取してしまう問題もあります。

## 天然・自然のものでも安全とは限りません

天然由来品が合成品より品質や安全性が優れているとは言えません。

天然の植物毒もたくさんあります。

産地や天候などの条件によって、品質が一定しないこともあります。

使用するときは



メモの例

	製品名 A	製品名 B	体調・気になること
年 月 日	2粒×3回	2粒×1回	調子かわらない
年 月 日	2粒×3回	摂取せず	調子よい
年 月 日	2粒×3回	2粒×1回	胃が痛い

利用状況のメモを取りましょう

体調が悪くなったらすぐに使用を中止し、医療機関を受診しましょう

注意！

**プエラリア・ミリフィカ**を含む食品に関する健康被害情報が多数報告されています。女性ホルモン（エストロゲン）様物質を含むことにより、生体内に影響を及ぼすおそれがあります。

ピワなどの種子や未熟な果実には、天然の有害物質が含まれています。**ピワの種子を粉末にした食品**から、天然のシアン化合物が高い濃度で検出され、製品が回収される事案が複数ありました。有害物質を高濃度に含む食品を摂取すると、健康を害する場合があります。一方、熟した果肉は、安全に食べることができます。

