

今も知らない！健康食品について

ねりま食品衛生だより第85号 令和7年3月23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/石神井地区3996-0633

協力・監修：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 小堀 真珠子氏

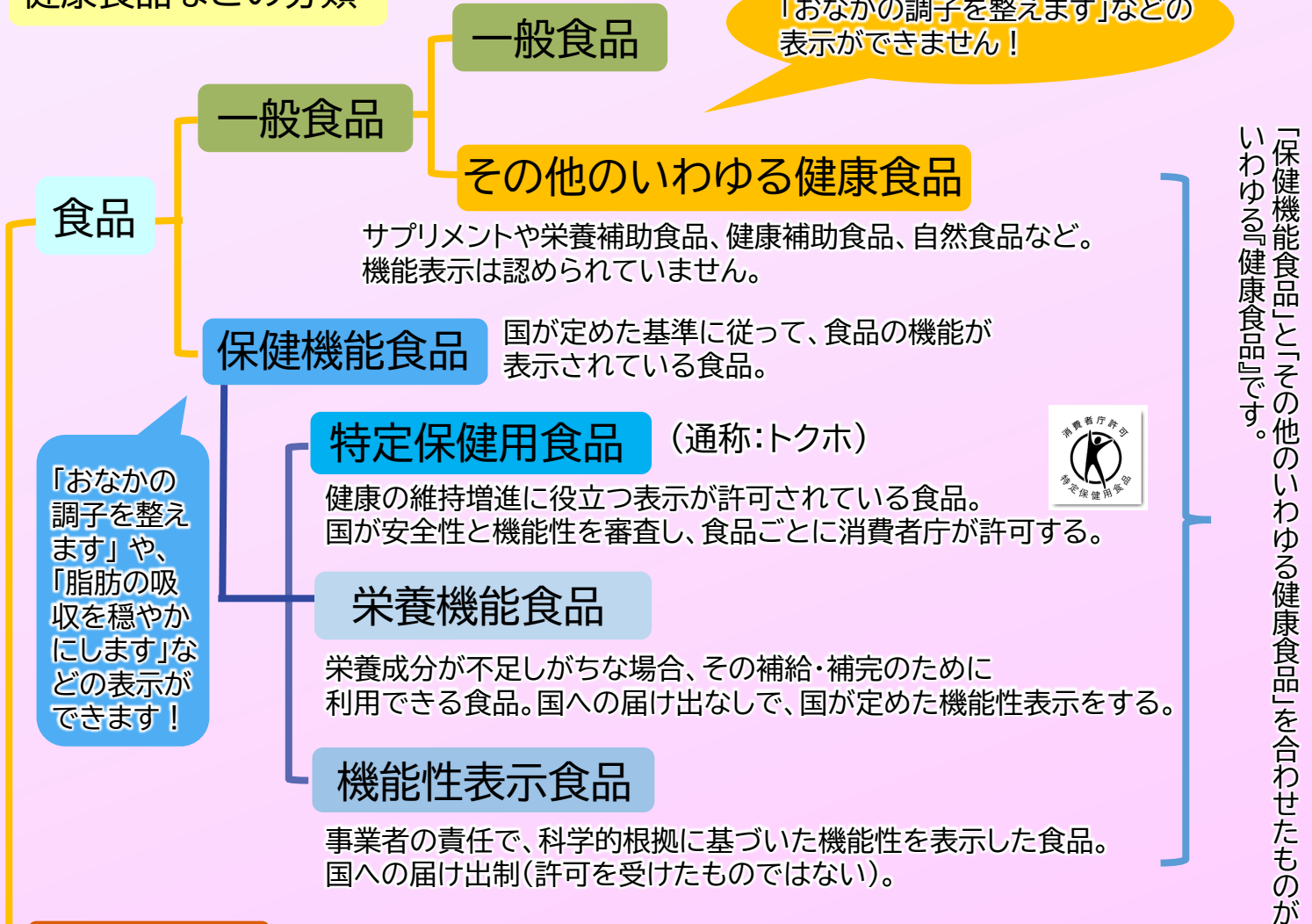
様々な健康食品が流通し、日常的に利用されている方も多い中、令和6年に健康食品による健康被害が報告され、製品の回収が行われました。そこで、改めて健康食品とは何か？を紹介します！



そもそも健康食品とは

健康食品とは法律上の明確な定義はなく、「医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂取されている食品全般」のことを指します。このうち、国の制度として、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たしたものが【保健機能食品】です。

健康食品などの分類



医薬品、医薬部外品

これら健康食品は、食生活における補助的なものです。
健康づくりにおいては栄養バランスの取れた食生活が大切です。

実際に健康食品を摂取するときに
気を付けなければいけないことは？

令和6年10月、練馬区食の安全・安心講演会において、医薬基盤・健康・栄養研究所 小堀真珠子講師をお招きし、「今こそ知ろう！健康食品との付き合い方」をテーマにご講演いただきました。その一部を紹介いたします。



健康食品を摂取する際の注意事項



健康食品を摂取していれば、病気の治療・予防に効果はある？

健康食品は医薬品ではありません。

疾病にかかっていない方を対象とした食品です。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のためのものではありません。また、健康食品によっては、薬の効果が弱くなったり、副作用が強くなる場合があります(相互作用)。

健康に不安を感じる方は医師に、薬を服用している方は、医師・薬剤師等に相談しましょう。



例) ビタミンK(青汁やクロレラを含む)が添加された健康食品と、抗凝固剤のワルファリン→薬の効果が弱くなる。
ビタミンCと、抗てんかん薬→腎・尿路結石のおそれ。



健康食品は食品なので、たくさん摂取しても安全？

「食品」であっても、安全とは限りません。

錠剤、カプセル状等のサプリメントでは、成分が濃縮され、過剰摂取につながりやすいので、**摂取量には注意しましょう！**

保健機能食品には1日当たりの摂取目安量、摂取方法、注意事項などが記載されています。

摂取前に食品表示を確認し、表示内容を守りましょう。

違法に医薬品成分を含むものや誇大広告等が見つっています。
強い効き目をアピールした製品に注意しましょう。



「健康食品」の安全性・有効性情報

医薬基盤・健康・栄養研究所は、健全な食生活の推進を目指して、「健康食品」が関連した健康被害を防止し、正しい情報を提供するため「HFネット」というウェブサイトを公表しています。

トクホの情報や健康食品による健康被害情報等が出ています。

(機能性表示食品の情報は消費者庁のホームページに掲載されています。)



健康食品を摂取した後に体調に異変を感じたら、すぐに使用を中止し医療機関を受診しましょう。