



健康食品 Q & A



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

は じ め に

健康に良いことをうたった食品全般のことを、

一般的に健康食品といいます。

様々な健康食品が市場にありますが、

同じような健康食品でも、国の制度に基づいて、安全性や効果が

確認されているものと、そうでないものがあります。

しかし、その違いについて、よく分からないと感じる方も

いらっしゃいます。

この冊子では、健康食品を理解し、利用する際に注意すべき

ポイントを御紹介します。



目次

① 使用の判断

- Q 1 栄養の偏りや運動不足があるので、健康食品でカバーしたいです。…………… 4
- Q 2 痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりするために、
健康食品を利用したいです。…………… 4
- Q 3 簡単に痩せるために健康食品を利用したいです。…………… 5
- Q 4 高齢者は健康食品を使ったほうがよいですか？子供はどうですか？…………… 5
- Q 5 薬は副作用が心配です。健康食品は食品なので有害な作用はないですよね？…………… 6
- Q 6 効果があったと友人が薦めます。私にも効果があるでしょうか？…………… 6

② 選択に関する情報

- Q 1 健康食品を選ぶときに、参考になる目印はありますか？
国は安全性を確認していますか？…………… 7
- Q 2 食品由来、天然・自然由来の製品なら安全ですか？有害な作用はないのですか？…… 8
- Q 3 有効成分が入っていれば、効果がありますか？
成分が濃縮されている方が、効果がありますか？…………… 8
- Q 4 体験談や動物実験の結果、専門家のお薦めなど、どの情報が信用できますか？…………… 9
- Q 5 宣伝・広告にある効果を信用してもよいですか？
注意するポイントはどこですか？…………… 10
- Q 6 使ってみたい健康食品の成分の効果や有害な作用について、
どうやって調べればよいですか。相談できるのはどんな人ですか？…………… 11
- Q 7 表示が小さすぎて読めません。もっと分かりやすくできませんか？…………… 11

③ 使用の注意

- Q 1 効果がない場合は、沢山使ったり、
高額な製品に変えたりすれば効果がでますか？…………… 12
- Q 2 じんましんがでたり、身体がだるくなったりしました。
この体調不良は良くなる過程でしょうか？…………… 12
- Q 3 健康食品で体調がよくなりました。ずっと続けた方がよいですか？…………… 13
- Q 4 薬を飲んでいます。健康食品も一緒に使ったら、もっと効果がありますか？…………… 13
- Q 5 いろいろな種類の健康食品を組み合わせ使ってよいですか？…………… 14
- Q 6 健康食品を上手に使うにはどうすればよいですか？…………… 14
- Q 7 健康食品を使う上で注意することはありますか？…………… 15

Q1

栄養の偏りや運動不足があるので、健康食品でカバーしたいです。

A1

健康維持の基本は「**栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養**」です。この3つに代わる健康食品はありません。

健康食品は、食事、運動、休養の3つの基本を押さえた上で使うことが大切です。

不足している栄養素を補う、運動の効果を助けるなどの効果が期待できる製品もありますが、特定の栄養素を大量にとると健康被害を受ける場合があるので、適切に使うためにはある程度の知識と注意が必要です。

安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは、日頃の食事、運動、休養の改善を図りましょう。やむを得ず栄養素の不足が生じるときは、あくまで補助的なものとして、健康食品を上手に利用しましょう。



※食が細くなって、食事だけでは必要な栄養素が十分にとれない場合などは、自己判断で健康食品を利用せず、まずは、医師や管理栄養士等に相談しましょう。

Q2

痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりするために、健康食品を利用したいです。

A2

健康食品は、あくまでも食品ですので、たとえ健康に良いとされる効果が表示されている場合であっても、薬のように、痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりする効果が期待できるものではありません。

健康食品は、錠剤・カプセル状の製品が多く、薬のような効果を暗示させる広告もあることから、病気が改善することを期待される方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、健康食品は、薬ではなく食品ですので、そのような効果を期待してはいけません。本当に薬のような効果がある場合、それは、もはや食品ではなく、薬として規制されることになります。



※病気の症状があるのに医師による治療の機会を逃すことは、病気の悪化・重症化につながるため危険です。

Q3

簡単に痩せるために健康食品を利用したいです。

A3

食事のコントロールも運動もせず、健康食品だけで安全に、楽に痩せることはありません。

「痩せる」とは、「消費エネルギー量>摂取エネルギー量」となり、体脂肪が減る状態です。「下痢を起こして栄養不足により筋肉も減ること」、「利尿作用で水分を減らすこと」などによって、飲み始めに体重を減少させる製品もあります。これは健康を害しているだけで、長い目で見るとダイエットにはなりません。一時的に体重が減少する効果が強い製品には、下剤や肝機能障害を起こすような医薬品成分が違法に入っている悪質なものもあります。

エネルギー源を吸収しないと宣伝する製品では、一部のエネルギー源が身体に吸収されていないとしても、大部分は身体に吸収されています。

健康的に痩せるには、必要な筋肉を維持したまま、過剰な体脂肪を減らすことが大事で、適度な運動による消費エネルギー量の増加と食事のコントロールによる摂取エネルギー量の低減といった両者のバランスが必要です。

※痩せる以外にも、性機能改善、豊胸などの効果を宣伝した製品では、医薬品成分が違法に含まれている場合があります。効果があると宣伝している製品の中には、これらの違法に含まれる医薬品成分によって、非常に重い健康被害を受ける場合がありますので、このような製品を安易に使わないようにしましょう。

Q4

高齢者は健康食品を使った方がよいですか？子供はどうですか？

A4

主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事が基本ですが、高齢者の場合、食が細くなる、そしゃく力が低下するなどの理由で十分な栄養素を取るのが難しくなる場合があります。そうした場合はまずは医師や管理栄養士等の専門家に相談しましょう。バランスよく食事が取れる子供には、普段の食事から十分な栄養素が取れており、健康食品は必要ありません。

ある1日では栄養素の取り方に偏りがあっても、習慣的(1か月間程度)な食事でバランスがとれていれば、必要な栄養素は取れていると考えられます。

「年を取ると××が減る、だからこれを取れば効く」という製品があっても、人での効果の科学的な裏付けが明らかになっているものは多くありません。自分に不足する栄養素を特定して過不足なく補うためには一定の知識が必要です。医師や管理栄養士等の専門家に相談しましょう。

錠剤・カプセル状の製品は、栄養素の過剰摂取になる場合もありますので、自分に不足している栄養素を正しく知り、自分の体調をよく見て、栄養成分表示を活用して上手に利用しましょう。

Q5

薬は副作用が心配です。健康食品は食品なので有害な作用はないですね？

A5

健康食品にも有害な作用がある場合があります。むしろ、**保健機能食品以外の「その他健康食品」の多くは、販売前に製品としての人での安全性や有効性の確認がほとんどされていないので、どの程度の有害な作用があるか分からないと考えたほうがいいでしょう。**

一方、医薬品は病気の人を対象に有効性・安全性が確認されていて、医師や薬剤師の管理・指導の下で既に知られている副作用を最小限にしつつ、効果を発揮するよう使われています。

医薬品と健康食品とでは、製品の品質（有効成分量、有害物質の混入の有無）、有効性・安全性の科学的根拠（病気の治療・治癒の証明）、そして利用環境（専門職のサポート体制）が異なります。

医薬品は全て、一定の品質が確保された製品として製造されていますが、多くの健康食品はそうとは限りません。

「医薬品にも使われている成分です」と表示している健康食品であっても、その成分の製品中の含有量は、効果が期待できないほど微量であったり、不純物が多かったり、医薬品とは利用目的や利用方法が違っていたりすることがあります。

また、国が認めた正規の医薬品には、それを正しく使用して重大な健康被害が生じた場合、医療費の給付等のような救済の仕組み（医薬品副作用被害救済制度）があります。このような制度は健康食品にはありません。

さらに、現在の医薬品は、研究・試験が進み、副作用が少ないものにどんどん改良されていますが、健康食品の有害な作用はほとんど調べられず不明なままです。

Q6

効果があつたと友人が薦めます。私にも効果があるでしょうか？

A6

健康食品は、全ての人に同じように効くとは限りません。健康食品を取った後、自分の体調をよく観察し、「効果がない」、「体調が悪くなった」という場合には、自分の体調を優先し、その健康食品の使用を止めましょう。

※健康食品は病気を治すものではありませんが、自分の健康に不安があったり、病気になったらすると、健康食品を試してみたい人もあるでしょう。自分のことを心配してくれる家族・友人・知人に薦められればなおさらです。しかし、重要なことは、健康に不安のある人は、その健康食品が本当に自分に必要なものであるかを専門家に相談した上で、判断することです。心配してくれる家族のためにも、信頼できる情報を基に、正しい知識を身に付けるように心掛けましょう。

Q1

健康食品を選ぶときに、参考になる目印はありますか？国は安全性を確認していますか？

A1

健康食品のうち、国が定めた安全性と効果に関する基準などに従って機能性が表示されている食品は「保健機能食品」といい、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。

「保健機能食品」は対象の成分、安全性と効果の根拠の考え方の点でそれぞれ違う特徴があります。

1つ目の「トクホ」と呼ばれている「特定保健用食品」は、安全性及び健康の維持増進に役立つ効果について国が審査し、消費者庁長官が保健機能の表示を許可している食品です。トクホとして許可された食品には許可マークが表示されています。

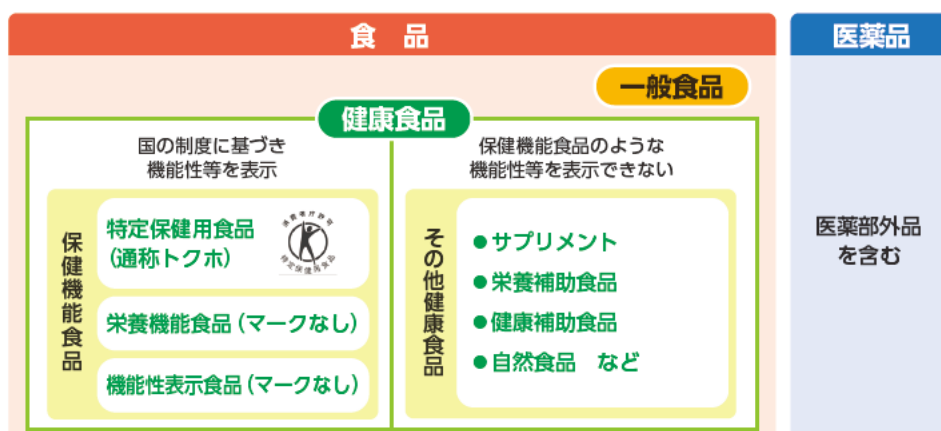
2つ目の「栄養機能食品」は、人での効果の科学的根拠が認められている栄養成分（ビタミンなど）を一定の基準量含む食品で、事業者の自己認証により国が定めた栄養機能が表示されているものです。

3つ目の「機能性表示食品」は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた安全性や機能性などの情報を販売前に消費者庁長官に届け出て、機能性を表示した食品です。

一方、サプリメント、栄養補助食品、健康補助食品、自然食品などの名称で呼ばれる保健機能食品以外の「その他健康食品」は、「保健機能食品」のような機能をパッケージに表示することはできません。

健康食品を利用する際は、保健機能食品のように国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあることが製品を選ぶ際の一つの目安と言えます。

図1 健康食品の分類



※原則として医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。

※医薬品のように病気を治す効果をうたっているような製品の中には、医薬品成分が違法に入っていることがあります。食品とは思えないほど効果が強い製品には、注意しましょう。

Q2

食品由来、天然・自然由来の製品なら安全ですか？有害な作用はないのですか？

A2

生物が持っている毒素は多数あり、天然・自然由来だから安全とはいき切れません。食品として食べられているものでも、一般的ではない食べ方をしたり、特定の成分だけを取り過ぎたりすると、これまでの食経験では分からなかった身体に悪い影響が出る可能性があります。アレルギーの可能性などもよく確認しましょう。

天然・自然由来のものには、沢山の成分が含まれています。その中には、微量の毒素や、大量に食べると身体に悪い影響が出る成分などが含まれている場合があります。そうした有害な成分が含まれている食品は、調理・加工法などを工夫することで、有害な成分の量が、少なくなるようにして食べているのです。食経験がある食品でも、通常の食べ方と違ったり、特定の成分だけを抽出したものを取りすぎたりすると、身体に悪い影響が出る可能性があるので注意が必要です。



※医薬品成分の多くは天然の物質の中から有効なものを選別し、より効果を高め、副作用を抑えるように分子構造の一部を変更して合成されています。化学合成品で天然にないものだから身体に害があると、単純には言えません。

Q3

有効成分が入っていれば、効果がありますか？成分が濃縮されている方が、効果がありますか？

A3

特定の成分が持つ効果の情報が、必ずしも製品の効果を保証するものではありません。また、濃縮物には、過剰摂取などの問題があります。

有効成分の試験・研究結果は、その試験等に使った実験材料の純度等、原材料の影響を大きく受けます。実際の製品に含まれる原材料や成分が、研究で使用されたものと同等でなければ、研究結果と同じ効果は期待できません。

また、注射や点滴で投与される成分は、食べた場合、消化器官で分解されてしまい、効果が発揮されない場合が多くあります。

なお、特定の成分が濃縮されている場合、日常食べている食品でその成分を摂取する場合よりも、身体への作用が強くなり、健康被害を受けやすくなる場合があります。

Q4

体験談や動物実験の結果、専門家のお薦めなど、どの情報が信用できますか？

A4

保健機能食品以外の「その他健康食品」には、パッケージに機能性等の表示はできません。また、「効果を暗示するキャッチコピー」や「利用者の体験談」などを使って、効果をアピールしている製品がありますが、どれも信用できるものとは限りません。

健康食品の中には、「有名人が愛用」、「病気が治った」、「希少な成分が含まれている」、「特許取得」、「〇〇医師も推薦」などと、宣伝されている製品が多くあります。

これらの内容は、製品の安全性や有効性を保証するものではありません。健康食品はあくまでも「食品」であり、「病気が治った」という表現は、特に注意が必要です。現時点で、病気の人を対象に治療効果を証明した健康食品はありませんし、本当に薬のような効果が認められれば、それは薬としての規制を受けることとなります。



- 体験談は個人の感想で、都合の良い部分のみ抜き出して掲載されている場合があります。
- 動物と人とは必要な栄養素や代謝の仕組みが違うので、効果についての動物実験の結果は、人にも同じように効くことの根拠にはなりません。
- 実験室で細胞等に直接作用させるのと、人が消化・吸収して体内で作用するのとでは効果が違います。
- 特許の取得は、効果の評価とは無関係です。
- 専門家の説は一つではありません。科学的にしっかりとした根拠があるというためには、その分野の多くの専門家が認めた科学的な証明が必要となります。

※魅力的な効果をうたいながら、その効果などが実証されていない広告は、虚偽表示や誇大表示に該当し、健康増進法や不当景品類及び不当表示防止法で禁止されています。しかし、「個人の感想です。」、「効果を保証するものではありません。」といった効果の保証を打ち消す文章と一緒に記載すれば、規制を逃れられると誤解している事業者が、根拠なく広告を行っている場合があるので注意が必要です。悪質な宣伝・広告を見つけたら消費者ホットライン「188」、地域の消費生活センター又は保健所に知らせましょう。

Q5

宣伝・広告にある効果を信用してもよいですか？注意するポイントはどこですか？

A5

宣伝・広告は一部の効果が強調されている場合があります。

その他、通信販売等の場合、契約上の注意事項が目立たないように記載されている可能性もありますので、注意が必要です。キャッチコピーだけでなく、パッケージの表示をしっかりと確認しましょう。

自分自身でも製品中に含まれている成分について、安全性や有効性についての情報を調べてみるのが大事です。

インターネットなどには、不確定、不正確な情報が掲載されている場合もあります。行政機関のウェブサイトには、現時点で一般的に正しいと考えられている情報が掲載されていますので、御覧ください。

なお、製品の安全性や有効性以外にも、宣伝・広告については、契約上の被害もありますので、インターネット通販サイトでは最後までスクロールして契約等の条件を隅々まで読みましょう。初回の割引は、定期購入が条件になっている場合があります。

※インターネット通販は行政機関の取締りが追いついていないこともあり、現実にはあり得ない効果を紹介して商品を販売している例もあります。インターネット通販は、製造者や品質などが明らかな製品、利用経験のある製品の再購入などについては向いていますが、あまりよく分からない製品を、品質の確認ができないままインターネットで購入すると、期待する効果がなかったり、健康被害を受けたりする場合があります。

悪質な宣伝・広告を見付けたら消費者ホットライン「188」、地域の消費生活センター又は保健所に知らせましょう。



Q6

使ってみたい健康食品の成分の効果や有害な作用について、どうやって調べればいいですか。相談できるのはどんな人ですか？

A6

信頼できる情報源として、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所のウェブサイト「健康食品」の安全性・有効性情報データベースがあります。関心のある成分について、人に対する安全性や有効性に関する情報が確認できます。

インターネット上には、健康に関する様々な情報があふれていますが、必ずしも全ての情報が正確であるとは限りません。

健康に関する情報は、その情報源の信頼性を確認するとともに、分からないことがあれば、医師、薬剤師、管理栄養士等に相談するよう心掛けましょう。

機能性表示食品は、消費者庁のウェブサイトデータベースがあります。一般消費者向けの基本情報や表示見本に加え、やや専門的になりますが、安全性や機能性に関する詳細な届出情報が掲載されています。

Q7

表示が小さすぎて読めません。もっと分かりやすくできませんか？

A7

健康食品のパッケージには、原材料だけでなく、栄養成分や、アレルギー等の安全性に関する表示等、消費者にとって多くの重要な情報を記載しているため、表示が小さくなってしまうことがあります。パッケージには、販売者等の情報が表示されています。知りたいことがあれば、その販売者のお客様相談センター等に連絡して確認するようにしましょう。



※拡大鏡を用いたり、スマートフォンやデジタルカメラ等で撮影して文字を拡大して見るなどの方法も有効です。

Q1

効果がない場合は、沢山使ったり、高額な製品に変えたりすれば効果が出ますか？

A1

健康食品には摂取目安量があります。自己判断で指定の量以上を取ると、健康被害を受ける場合がありますので、目安量を守りましょう。

また、高額な製品が効果があるとは限りません。

「健康食品は食品なので過剰摂取しても安全」と考えて、効果が実感できないと、自己判断で大量に使用する人がいますが、それで効果が出るとは限らず、むしろ健康を害する場合があります。

また、健康食品による被害には、「健康被害」だけでなく、高額な製品を購入したことによる「経済的被害」もあります。健康食品の値段は医薬品のように国の基準がなく、意味もなく高額な製品が販売されている場合があります。



Q2

じんましんがでたり、身体がだるくなったりしました。この体調不良は良くなる過程でしょうか？

A2

一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調がより悪くなったりする現象は、科学的には存在しません。アレルギーや肝機能に障害が出ている場合もあります。体調に異変を感じたら、すぐに使用を中止しましょう。体調が悪くなるのはその健康食品が身体に合っていない証拠です。

※様々な品質の健康食品が利用者の自己判断で使用されているため、健康被害の正確な実態はよく分かっていません。

東京都福祉保健局の調査*によると、健康食品によって身体の不調を感じた人は利用者の4%程度で、下痢や腹痛の不調、発赤や発疹、体のかゆみなどのアレルギーと思われる症状が多いと報告されています。

その他、肝機能や腎機能に障害が起きたという報告があります。

*平成26年度「国民の健康と医療に関する実態と意識」(東京都福祉保健局)



Q3

健康食品で体調が良くなりました。ずっと続けた方がよいですか？

A3

ビタミンやミネラルなど特定の栄養素が不足していた場合、その栄養素を補給することで体調が改善する場合があります。しかし、通常の食品から取っている成分でも、濃縮された製品を長期間継続的に取ると、肝臓や腎臓に悪影響が出る場合もあります。自分の体調をよく見て、不調を覚えたらすぐに使用を中止し、医師に相談しましょう。



Q4

薬を飲んでいます。健康食品も一緒に使ったら、もっと効果がありますか？

A4

医薬品と同じ成分を二重に取ることになる場合や、医薬品の作用を邪魔する成分を取ることになる場合があります。必ず医師、薬剤師に相談してください。

健康被害の症状が重篤になる例として、医薬品との飲み合わせが注目されています。特に病気の人は身体の機能が落ちているため、取った成分の有害影響を受けやすくなります。そのような人が健康食品と医薬品を併用すると、医薬品が効きにくくなったり、副作用が出やすくなったりする場合があります。

※代表的な例として、ワルファリン（抗凝固剤）を服用している人が、ビタミンK含量の多い青汁や納豆を食べると、相互作用によってワルファリンの効果が低下して、血栓などの重篤な影響が出るおそれがあるとの文献があります。

Q5

いろいろな種類の健康食品を組み合わせて使ってよいですか？

A5

健康食品の相互作用については、ほとんど分かっていません。複数の製品を一度に使用していると、体調不良を覚えた場合、どの健康食品が原因なのか分からなくなるため、種類を増やす場合は一種類ずつ増やし、体調をよく観察してください。例えば、新しい健康食品を増やしたら体調が悪くなったという場合は、まずは新しく増やした健康食品の使用を中止し、様子をみましょう。体調不良が続く場合は、医師等に相談しましょう。

健康食品には、一つの製品中に含まれている原材料の純度や量が明確でなく、また何種類もの原材料が添加され、それらの原材料の人への影響も明らかになっていないものがあります。そのような多様な製品が消費者の自己判断で利用されており、相互作用の有無はほとんど判断できません。



Q6

健康食品を上手に使うにはどうすればよいですか？

A6

自分の生活を見直し、この冊子の内容を参考に自分に合った健康食品を上手に選んで、食生活や生活習慣が改善に向かうような使い方をしましょう。

バランスのとれた食事と運動、休養が健康維持の基本です。健康食品で問題を解決しようとするのではなく、あくまでも補助的な食品の一つであると考え、食事、運動、休養の質を高めていく意識を持つことが重要です。



Q7

健康食品を使う上で注意することはありますか？

A7

表示を見て、摂取目安量や注意事項等を守りましょう。医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。

例えば、お薬手帳のように、健康食品の利用状況を記録し、自分自身で体調によい効果があるかどうかを把握しましょう。

身体の不調を感じたらすぐに使用を中断し、医療機関で診てもらいましょう。

特に、海外事業者が製造・販売する健康食品の中には、例えば日本人の食事摂取基準に示された耐容上限量を超えて栄養成分を含む場合があります。このような製品を長期間使用することで過剰摂取につながる可能性があります。摂取目安量や成分量、注意事項等をよく確認し、過剰摂取にならないように注意しましょう。

図2 健康食品手帳の例

			日 付 (曜日)						
摂取した健康食品とその量	製品名	目安の摂取量	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
		朝							
		昼							
		夕							
		朝							
		昼							
		夕							
		朝							
		昼							
		夕							
		朝							
		昼							
		夕							
体調	😊 調子が良い								
	😐 変わらない								
	😞 調子が悪い								
気付いたこと (メモ)									

消費者庁 <https://www.caa.go.jp/>



● 食品安全に関する取組

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/



● 機能性表示食品に関する情報

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/about_food_with_function_claims/s



● 機能性表示食品の届出情報検索

<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>



● 栄養や保健機能に関する表示制度とは

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_and_nutrition_labelling



● 誇大表示の禁止（健康増進法）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/extravagant_advertisement



内閣府食品安全委員会 <https://www.fsc.go.jp/>



● 「健康食品」に関する情報

<https://www.fsc.go.jp/oslrise/kenkosyokuhin.html>



厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp>



● 「健康食品」のホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/selsakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/hokenkinou/Index.html



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 <https://www.nibiohn.go.jp/eiken/>



● 「健康食品」の安全性・有効性情報

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>



健康食品 Q & A

発行日 2017年10月2日（第3刷 2024年7月1日）

問合せ先 消費者安全課・表示対策課・食品表示課

〒100-8958 東京都千代田区霞が関3-1-1

中央合同庁舎第4号館

☎03-3507-8800（代表）

監修 梅垣敬三