健康食品の5つの問題

1 健康食品で病気が治る？

錠剤・カプセル状の製品は、薬のように見えますが、「食品」であり、病気を治す効果、防ぐ効果はありません。

2 天然・自然由来のものが原料なら安全？

天然・自然由来の毒素は無数にあります。天然・自然由来の食品でも、健康食品として使用する場合は、普段の食べ方とは異なるため、食品では予期しないような影響が出ることがあります。

3 専門家の研究結果と同じ効果がある？

有効性の試験は特定の条件下で行われています。人が食べたときに必ずしも、誰でも同じ効果が出るとは限りません。

4 体験談は信用できる？

体験談は、利用者の感想にすぎません。宣伝のために都合の良い内容のみ編集して掲載されている場合もあります。

5 一時的な体調不良は効果の証拠？

「好転反応」と呼ばれる、体調が良くなる過程で、一時的に体調が悪くなるような症状が出ることは、健康食品では起こらないとされています。

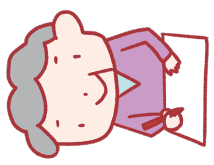
健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。

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、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用しましょう。

健康食品手帳

健康食品の利用状況を記録し、自分自身で体調に良い効果があるか、悪い影響はないか把握しましょう。
不調を感じたらすぐに使用を中断し、医療機関を受診しましょう。

摂取した健康食品とその量	製品名	目安の摂取量	日 付(曜日)						
			／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）
		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）									



健康食品は、自分の生活を見直し、食生活や生活習慣が改善に向かうように意識しながら使いましょう。

消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan
消費者安全課
表示対策課
食品表示課
監修：梅垣敬三
発行日　2017年10月2日（第3刷　2024年7月1日）

健康食品を利用するときに確認したいポイント

1. 錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりがちです。味・香り・容積が備わった通常の食品形状の製品の方が、過剰摂取になりにくいです。
2. 広告のキャッチコピーや利用者の体験談でなく、自分自身で製品中に含まれている成分の安全性と有効性に関する情報を調べてみましょう。
3. 友人・知人から得た情報は、その情報源をたどって、販売業者の宣伝にすぎない内容ではないか、正確な情報かを確かめましょう。
4. 製品の品質等を確認するための、製品中の個別成分の含有量、製造者や問合せ先が明記してあることを確認しましょう。
5. 思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、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。
6. 自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。
7. 高価な製品ほど効果があるとは限りません。同様の製品と比べてみましょう。

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/
- 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/osirase/kenkosyokuhin.html
- 「健康食品」のポータルページ
  https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/hokenkinou/index.html
- 「健康食品」の安全性・有効性情報
  https://hfnet.nibiohn.go.jp/

厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp

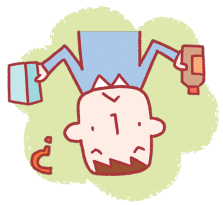
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/

健康食品とは？

～いくつかの制度による、違いがあります～

私たちが口にするものは、食品と医薬品（医薬部外品を含む）に分けられます。健康の維持や増進の効果をうたった健康食品は食品に分類されます。

一般的に健康食品とは、健康に良いことをうたった食品全般のことです。それら健康食品は、国の制度に基づき機能性等を表示できる「特定保健用食品（トクホ）」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」と、それ以外の「その他健康食品」に分けることができます。



医薬品のように病気を治す効果をうたっているような「その他健康食品」の中には、医薬品成分が違法に添加され、安全性に問題があり製品もあるため、特に注意が必要です。

- **食品**
  - **健康食品**
    - 国の制度に基づき機能性等を表示
      - 特定保健用食品（通称トクホ）
      - 栄養機能食品（マークなし）
      - 機能性表示食品（マークなし）
    - 保健機能食品のように機能性等を表示できない
      - その他健康食品
        - サプリメント
        - 栄養補助食品
        - 健康補助食品
        - 自然食品　など
  - **一般食品**
- **医薬品**
  - 医薬部外品を含む

※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。

詳しく知りたい方のために

保健機能食品 ～国の制度に沿った食品とそれ以外の食品～

特定保健用食品、**栄養機能食品**、**機能性表示食品** の総称を保健機能食品といいます。この3種類は対象とする成分、製品としての安全性と効果の根拠の考え方の点でそれぞれ特徴があります。

特定保健用食品

特定保健用食品（通称トクホ）は、国が人での安全性と効果を個別製品として審査し、消費者庁長官が保健機能（健康の維持・増進に役立つ効果等）の表示を許可した食品です。

栄養機能食品

栄養機能食品は、人での安全性と効果の科学的根拠が明らかとなっているビタミンやミネラルなどの栄養素について、その製品中の含有量が、国が定めた基準を満たしていれば既定の栄養機能が表示できる食品です。

機能性表示食品

機能性表示食品は、事業者の責任において、一定の科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品で、その安全性と機能性の根拠等については、販売前に事業者から消費者庁長官へ届け出られ、届出情報が消費者庁のウェブサイトで公開されています。

機能性表示食品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではなく、事業者の責任において安全性や機能性が評価されています。

それ以外の「その他健康食品（保健機能食品以外の食品）」には、パッケージに機能性等を表示することはできませんし、国の関与もありません。

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効果の裏付けが示されていることが製品を選ぶ際の一つの目安になります。

健康食品と医薬品の違い ～効果や品質の違い～

錠剤・カプセル状の健康食品は、医薬品と混同されやすいのですが、この二つは全く異なるものです。その違いは、製品の品質（有効成分量、有害物質の混入の有無）、安全性と有効性の科学的根拠（病気の治療・治癒効果の証明）、そして利用環境（専門職のサポート体制）です。

製品の安全性と有効性を確保するには、製品中に“一定量”の有効成分が含まれ、有害成分が含まれていないことが重要です。

医薬品は全てGMP（Good Manufacturing Practice 適正製造規範）に基づき、一定の品質が確保された製品として製造されています。一方で現在、多くの健康食品はGMPに基づく製造はされていません。漢方薬を健康食品だと勘違いしている人がいるようですが、同じ植物成分が使われていても、漢方薬は製品の品質が確保された医薬品です。

「医薬品にも使われている成分です」との文言で製品の有効性をアピールしている健康食品があります。しかし、表示されている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、医薬品とは利用目的や利用方法が異なっていたりすることがあります。

医薬品は病気の人を対象に有効性・安全性が検討されていて、医師・薬剤師の管理・指導によって安全かつ効果的に利用できる環境が整備されていますが、健康食品の選択や利用は、消費者に任せられています。

また、厚生労働大臣の承認を受けて国内で正規に流通する医薬品には、それを適正に使用していて重大な健康被害が生じた場合、救済を図る公的な仕組み（医薬品副作用被害救済制度）がありますが、健康食品にはこのような制度はありません。

健康食品は「摂取すれば健康になる」というイメージが強いようですが、安全性や有効性がしっかり検証されている製品もあれば、全く検証されていなかったり、医薬品成分が違法に添加されていたりする悪質な製品もあります。

健康食品の問題点 ～「健康被害」と「経済的被害」～

1 健康食品による健康被害

健康被害の原因には、粗悪製品の利用、過剰摂取、アレルギー体質の人の利用、医薬品との相互作用等が挙げられます。「健康食品は食品なので過剰摂取しても安全」と考えて、効果を実感できない人が自己判断で過剰摂取することも健康食品に特有の現象といえるでしょう。

多様な品質の健康食品が消費者の自己判断で利用されており、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、発赤（ほっせき）や発疹、身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、一部の報告があります。

健康被害に関係する健康食品の多くは、サプリメントといわれている錠剤・カプセル状の製品です。その理由としては、錠剤・カプセル状の製品は医薬品と誤解して病気の治療目的に使われることが考えられます。また、特定の成分が濃縮されているため、日常食べている食品よりも身体への作用が強くなり、望まない影響が出やすくなるからでしょう。

健康被害の症状が重篤になる事例として、医薬品との飲み合わせが特に問題となっています。特に病気の人は身体の機能が落ちているため摂取した成分の有害な作用を受けやすく、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。

＊平成26年度「都民の健康と医療に関する実態と意識」

2 根拠のない健康食品の広告などの問題点

健康食品の中には、「有名人が利用している」、「希有な成分が含まれている」、「病気が治った」、「特許取得」、「○○賞を受けた」など、魅力的なうたい文句が付いているものが多く存在しますが、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、医薬品ではないので、「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明確に実証した健康食品はありません。

なお、このような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。しかしながら、「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言を併記すれば、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ため、注意が必要です。

3 経済的被害

健康食品による被害には、効果のない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。高額な製品ほど効果が期待できると誤解される傾向もあるようですが、価格は販売者が自由に決めるものであり、効果が保証されるものではありません。

信頼できる情報源

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。

詳しい健康食品に関する基礎知識や成分に関する安全性と有効性の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”の中の“素材情報データベース”を御活用ください!

インターネット通販による違法健康食品

インターネットの普及により、国内外から健康食品を手軽に入手できるようになりました。インターネットは大変便利ですが、一方で、「手に取って製品を見ることができない」、「表示されている詳細な点を確認できない」、「対面で質問できない」などの欠点があり、購入前に製品の品質を十分に確認することができません。

違法な健康食品（医薬品成分などが添加された「無承認無許可医薬品」）として公表された製品の入手経路は、その大半がインターネットによるものです。

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、インターネット通販は向いていますが、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ことについては慎重な検討が必要です。