

岐阜県

令和4年度食品の安全・安心シンポジウム

(令和4年11月16日)

キャッチコピーに踊らされない 健康食品活用術



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

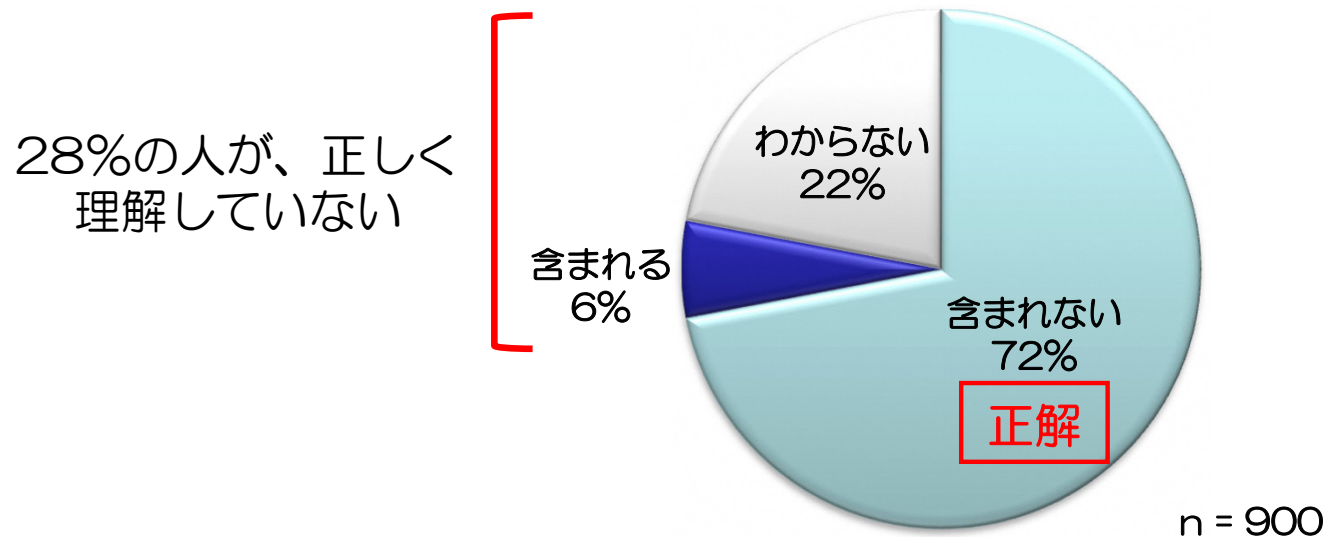
食品保健機能研究部

千葉 剛

本日、必ず覚えて欲しいこと

健康食品は薬ではありません！

問：健康食品やサプリメントは、医薬品に含まれる？

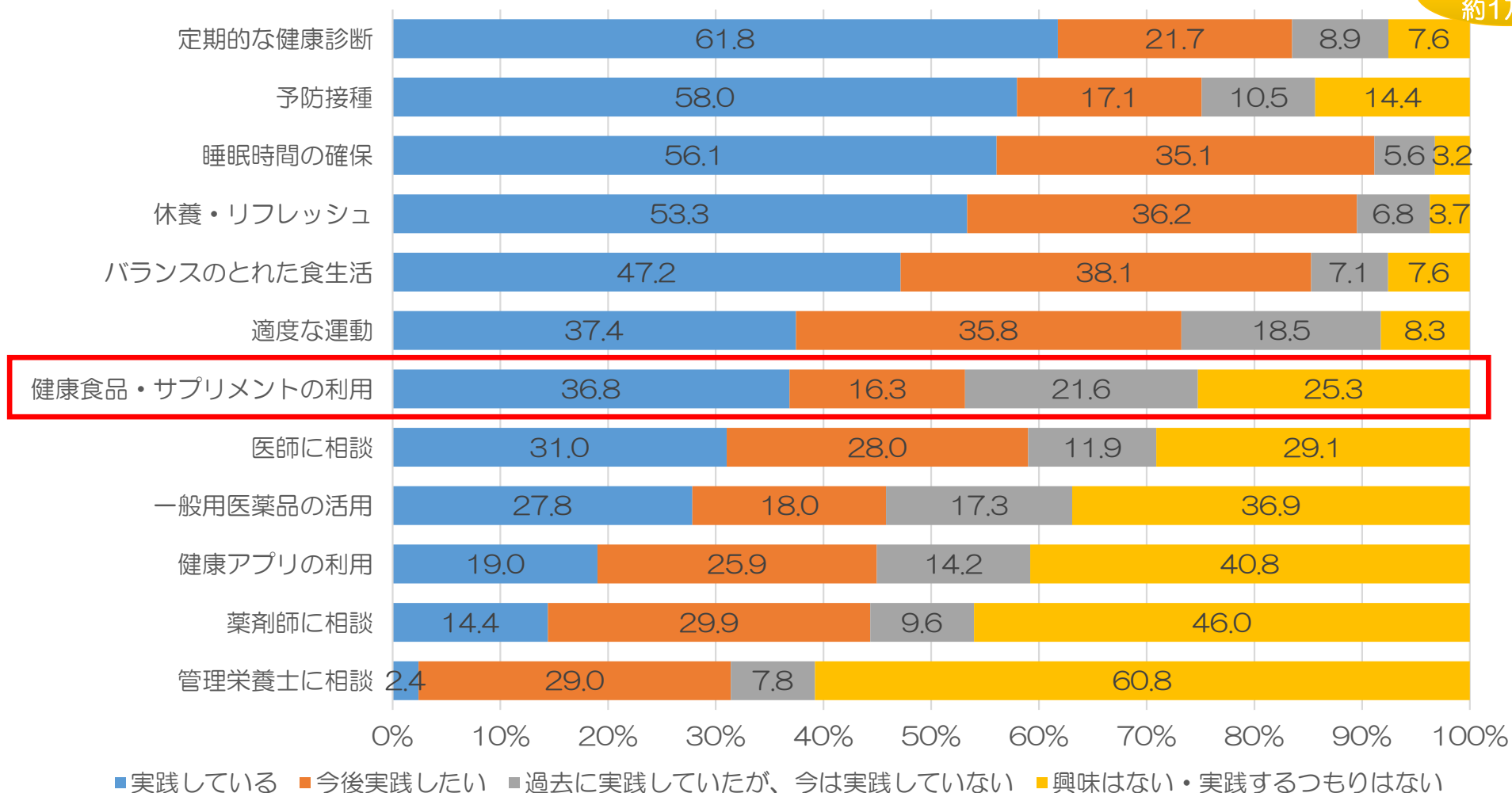


出典：くすりの適正使用協議会
「くすりに対する知識と意識に関する調査」
(2014年7月23日公表)

セルフケアの実践状況

健康寿命の延伸のためにセルフケアの実践が推奨されている

消費者
約1万名



Chiba T., et al. *Nutrients*, 14(19): 4114, 2022

多くの消費者がセルフケアの実践に健康食品・サプリメントを利用しているが、適切に利用できている人はごく一部

消費者における健康食品の認識

消費者

専門家

- 摂取するだけで誰にでも効果がある
- 安全・副作用は無い
- お薬と併用しても大丈夫

- 使い方・使う人によって効果は異なる
- 副作用が起こりうる
- 医薬品との相互作用の可能性

コマーシャル
インターネット

キャッチコピー

公的機関の情報
データベース

健康食品に対する認識の違い

加齢とともに少なくなっ
た〇〇を簡単に摂取

がんが消えた！

食べるだけで簡単に
ダイエット

いつまでも若々しく、
元気に！！



階段の上り下りが
らくらく！

消費者は健康食品を正しく理解していない

健康食品とは？

健康食品とは？

健康食品とは？

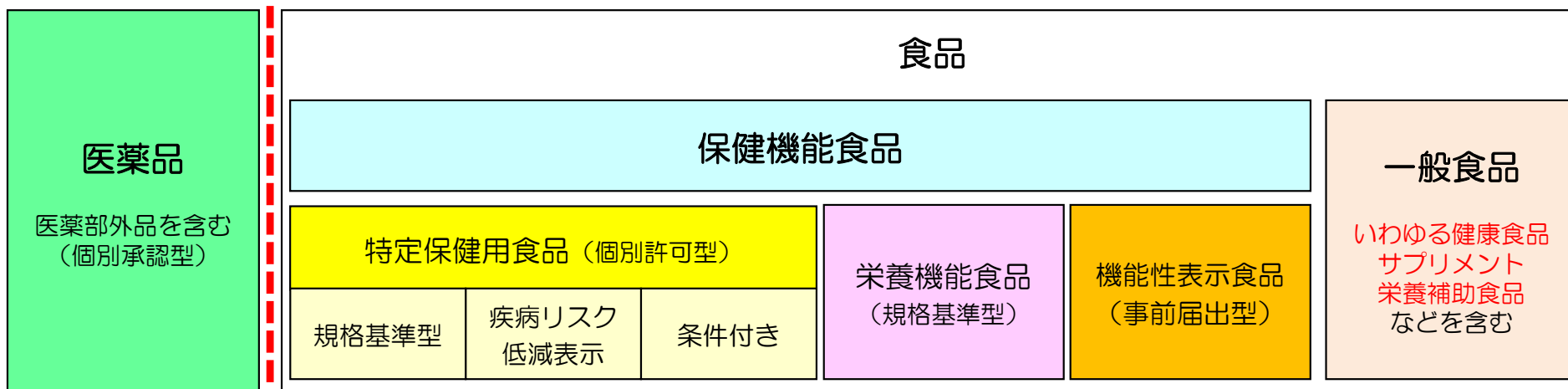
健康食品と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、**広く健康の保持増進に資する食品**として販売・利用されるもの全般を指しているものです。

そのうち、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「保健機能食品制度」があります。

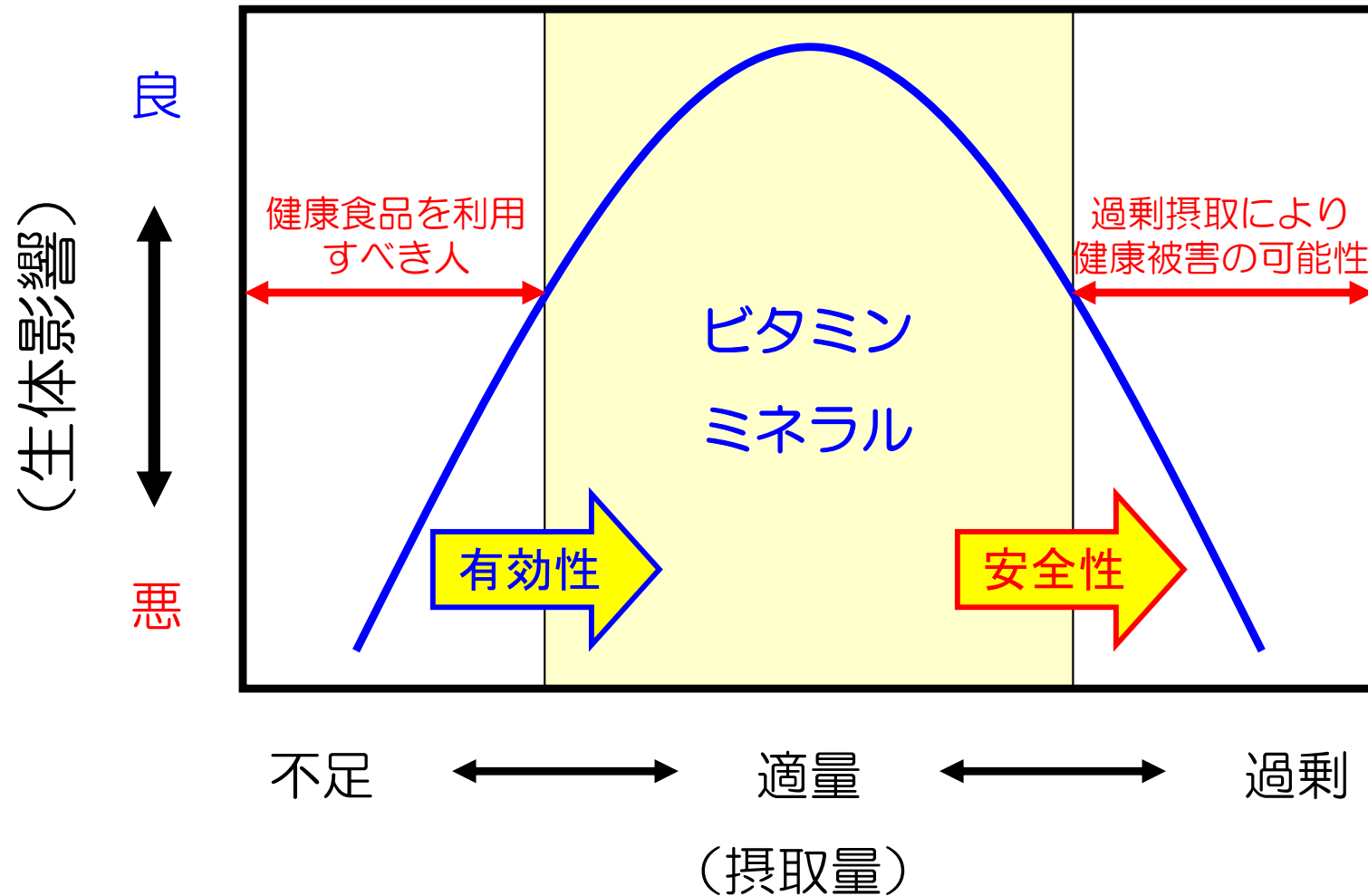
サプリメントとは？

一般には米国の**Dietary Supplement**（錠剤やカプセル等）と同じようなものと考えられていますが、明確な定義がないため、日本では菓子や飲料までサプリメントと考えられています。

医薬品と食品の明確な区別が重要



健康食品を利用すべき人



効果があると言われている成分であっても、ほとんどの成分において適量はわかっていない

ビタミンの過剰摂取による体調不良

		過剰摂取による体調不良	耐用 上限量
脂溶性	ビタミンA	<短期>吐き気、頭痛、めまい、目のかすみなど <長期間>中枢神経系への影響、肝臓の異常、骨や皮膚の変化	○
	ビタミンD	高カルシウム、不整脈、腎機能障害、食欲不振、体重減少、多尿、嘔吐、口渇、関節痛、腎結石など	○
	ビタミンE	吐き気、下痢、腸のさしこみ、疲労、衰弱、頭痛、視力障害、発疹、生殖腺機能障害、クレアチン尿など	○
	ビタミンK	特に知られていない（医薬品との相互作用には注意）	
水溶性	ビタミンB ₁	まれに皮膚炎やその他の過敏反応の原因になることがある	
	ビタミンB ₂	下痢、多尿	
	ビタミンB ₆	吐き気、嘔吐、腹痛、食欲不振、頭痛、筋肉脆弱、精子数減少、光過敏症、錯感覚、眠気、血中葉酸濃度減少など	○
	ビタミンB ₁₂	特に知られていない	
	ビタミンC	吐き気、嘔吐、食道炎、胸焼け、急な腹痛、胃腸閉塞、疲労、頭痛、不眠、眠気、下痢、高シュウ酸尿症など	
	ナイアシン	吐き気、嘔吐、鼓腸、胸焼け、食欲不振、下痢、胃腸障害	○
	パントテン酸	下痢	
	葉酸	発熱、蕁麻疹、紅斑、かゆみ、呼吸障害、興奮、混乱、判断力の衰え、吐き気、腹部の膨満、鼓腸など	○
ビオチン	特に知られていない		

「健康食品」の安全性・有効性情報、日本人の食事摂取基準2020年版より

水溶性ビタミンであっても過剰摂取により体調不良を起こす可能性

健康食品の利用目的（受診別）

対象：回答に同意が得られた2,732名（講演会・薬局・病院）

期間・方法：2012年1月1日～2012年12月31日、紙媒体による調査

	健康維持 (%)	栄養補給 (%)	美容 (%)	疾病予防 (%)	疾病治療 (%)
受診なし (979名)	73.8	40.5	23.6	24.9	3.7
通院中 (1154名)	68.2	33.8	12.2	33.3	10.0
入院中 (599名)	71.9	38.0	5.8	23.1	13.2

複数回答

症状の重い人ほど、健康食品に治療効果を求めている

健康食品は薬ではありません

何故、健康食品と医薬品を明確に
区別する必要があるのか？

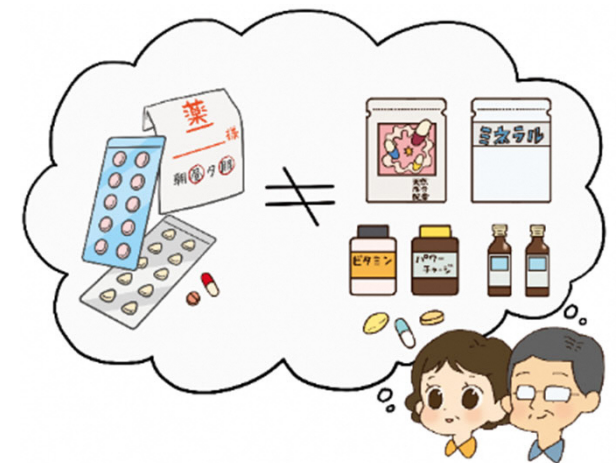
• 食品で病気の治療・治癒ができるという
明確な科学的根拠があるか？

ない

• 科学的根拠があったとしても、消費者が
安全で効果的に利用できる環境が整備され
ているか？

ない

健康食品と医薬品の 違い



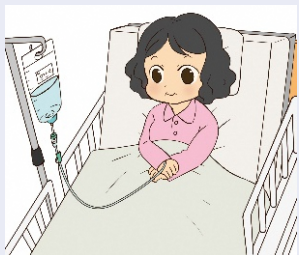
医薬品と健康食品の3つの違い

医薬品

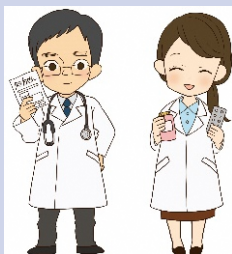
製品としての
品質が一定



病気の人を対象



医師・薬剤師の
管理下で利用



健康食品

同じ製品でも
品質は一定とは
限らない



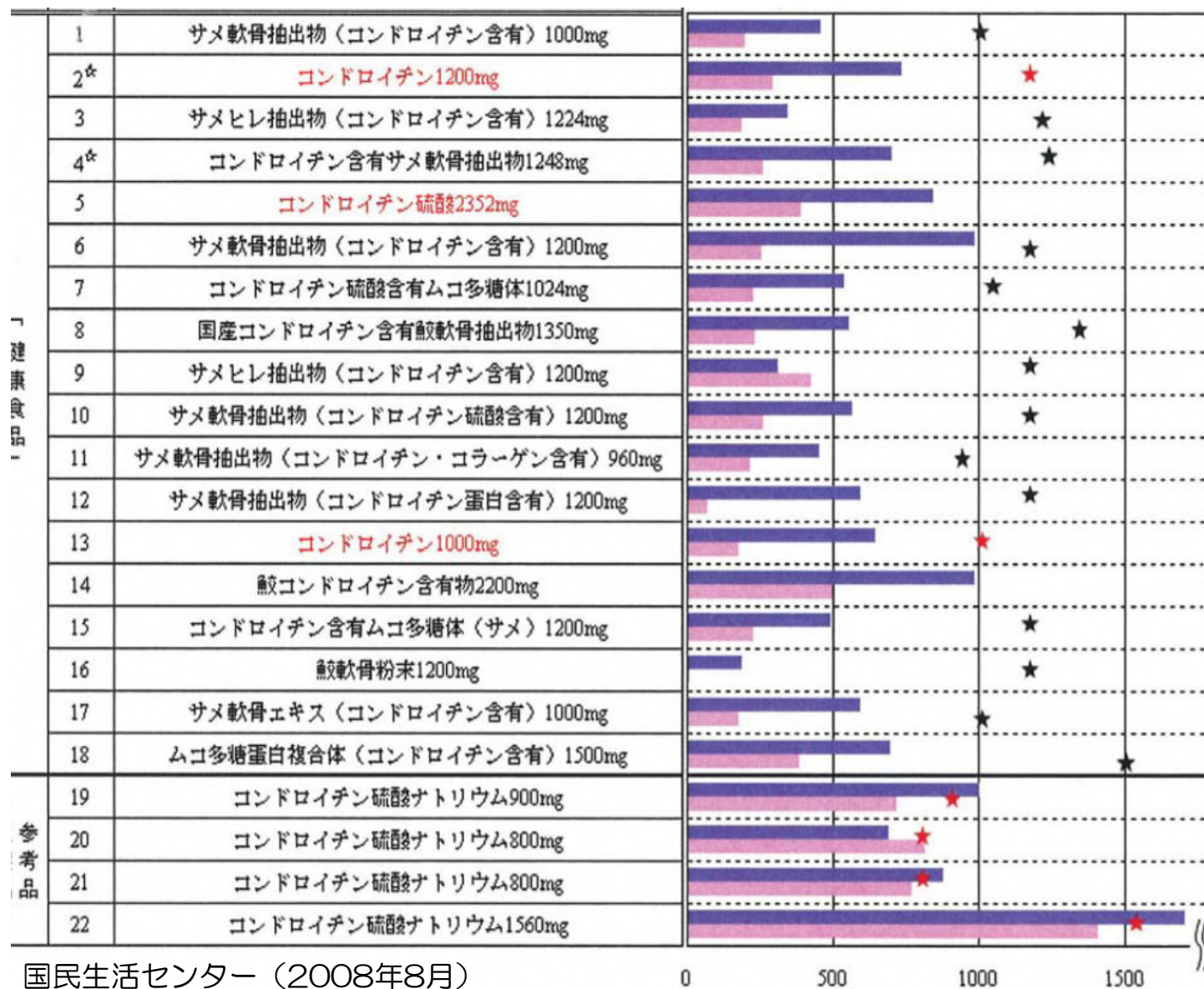
健康がきになる人
が対象



選択・利用は
消費者の自由



品質にかかわるテスト（含有量）



国民生活センター（2008年8月）

健康食品では含有量が表示されていても、表示値通りに入っていない可能性がある

品質にかかわるテスト（崩壊性）

写真1. 各形状の外観



表2. 崩壊性の調査結果

形状		テスト対象 銘柄数	崩壊しなかった 銘柄数	崩壊しなかった 割合 (%)
素錠		26	14	54
コーティング錠		18	8	44
カプセル剤	ソフトカプセル	43	18	42
	ハードカプセル	13	2	15
合計		100	42	42

※日本薬局方の規定時間内に崩壊するかどうかを判定しました。

※ハードカプセルの13銘柄中5銘柄は、試験時に液面に浮上したため、補助盤を使用して行いました。

国民生活センター（2019年8月）

およそ半分が摂取してもそのままの形で排泄される可能性がある

健康食品にもGMPがある

GMPマークを目印に健康食品を選びましょう!

健康食品の市場では、品質や安全性に問題のある製品が流通していることがあります。あなたは、どんな基準で健康食品を選んでますか？友人・知人の勧め、有名人の体験談、〇〇博士推奨などの情報を信用して、製品の品質のチェックがおろそかになっていませんか？

“GMPマーク”の付いた製品は、一定の品質が確保されています。
まずはこのマークを目印に、健康食品を選ぶようにしましょう。

GMPとは？

GMPとは、Good Manufacturing Practice（適正製造規範）の略で、原材料の受け入れから製造、出荷まで全ての過程において、**製品が「安全」に作られ、「一定の品質」が保たれるようにするための製造工程管理基準**のことです。



健康食品にGMPが必要な理由は？

健康食品（特に錠剤やカプセル状のもの）は、製造の過程で濃縮や混合などの作業が行われるため、製品中に含まれる成分量にバラつきがでたり、汚染などにより有害物質が混入したりする可能性があります。この問題を未然に防ぐためにGMPが導入されるようになりました。国際的にもGMPの義務化や自発的な取り組みが推進されています。

GMPに基づいて製造された健康食品の確認方法は？

GMPを順守していると認定された国内の工場で作られた健康食品には、以下のどちらかの“GMPマーク”が付いています。



厚生労働省・(独) 国立健康・栄養研究所

GMP工場として認められるには？

GMP認定は、厚生労働省の「健康食品GMPガイドライン」に基づいて、民間の団体である第三者機関が、申請のあった健康食品製造会社の工場ごとに審査・査察をし、客観的に行っています。現在、国内で審査を行っている第三者機関は、「公益財団法人 日本健康・栄養食品協会」と「一般社団法人 日本健康食品規格協会(JHFS)」の2つです。



健康食品GMPガイドラインの3原則

(製品の品質を保つための大きな目標)

- ◆ 各製造工程における人為的な誤りの防止
- ◆ 人為的な誤り以外の要因による製品そのものの汚染および品質低下の防止
- ◆ 全製造工程を通じた一定の品質の確保

GMP認定工場では、次のような品質管理が厳密に行われています。

- ✓ 正しい原材料が使用され、製品に含まれている量は正確か
- ✓ 衛生的に作られたか（施設や作業員の衛生状態など）
- ✓ 異物が混入したり、他の製品との混同が生じたりしていないか
- ✓ どの製品も均質で設計どおりの内容か
- ✓ 賞味期限内の品質は本当に保証されているか
- ✓ 製造と品質管理に関する全ての記録が規定どおりに作成され、保管されているか
- ✓ 規格外の製品が出荷されないよう、チェックする体制ができていないか
- ✓ 苦情などに対応できるよう、サンプルや製造・品質等の記録が残されているか

GMP認定に関する問い合わせ先

・公益財団法人 日本健康・栄養食品協会 TEL.03-3268-3131 URL <http://www.jhfs.org/>
・一般社団法人 日本健康食品規格協会(JHFS) TEL.03-5803-1565 URL <http://www.jhfs.jp/>

○健康食品の安全性確保に関する取り組み参照サイト

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>
トップページ 分野別の政策 > 健康・医療 > 食品 > 施設情報「健康食品」

○健康食品に関する安全性・有効性の情報サイト

(独) 国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報 <http://hfsnet.nih.go.jp/>

1124年3月作成
随時更新・改定

医薬品と違い、あくまで任意であり、医薬品のGMPに比較するとかなり緩い ⇒ 国民生活センターの報告を受け、崩壊試験は義務化された

医薬品副作用被害救済制度

お薬を使うときに思い出してください。

医薬品 副作用被害 救済制度

制度の基本について
私に関係ある制度ですか？
もっと詳しく ▶

制度の詳細について
どんな救済があるの？
もっと詳しく ▶

手続きについて
請求は
どうするの？
もっと詳しく ▶

医療関係者の皆様へ
患者さんへ
お伝え下さい。
もっと詳しく ▶

CM動画 掲載中
もっと詳しく ▶

救済制度
相談窓口

◎救済制度についての詳細は、PMDAにご相談ください。
0120-149-931
受付時間：午前9:00～午後5:00 / 月～金(祝日・年末年始を除く)



医薬品（病院、診療所で投薬されたもの、および薬局で購入したもの）を適正に使用したにもかかわらず、副作用によって一定レベル以上の健康被害（入院を必要とする程度の疾病、日常生活が著しく制限される程度の障害、及び死亡）が生じた場合に、医療費等の諸給付を行うものです。（ただし、救済の対象とならない種類の医薬品や救済の対象とならない場合もあります。）

一方、健康食品では
どんなに重篤な副作用であっても救済対象にはなりません

その情報
信用できますか？

情報源を見極める


テレビ、新聞、雑誌などで取り上げられている情報は必ずしも科学的な裏付けがあるとはいえません。

「報道番組（記事）」と「情報番組（広告）」をしっかりと区別しましょう。



「〇〇大学 A教授 推薦」という情報を受け取りますが、一人（数名）の専門家の意見では、科学的根拠とするには不十分です。





テレビなら信用できる？

～納豆ダイエット～

「発掘！ あるある大事典II（2007年1月7日放送）」
で紹介され、一時は店頭から納豆が姿を消す事態に・・・

「発掘！ あるある大事典II」によるねつ造

- (1) 被験者がやせたことを示す比較写真で、**被験者とは無関係の写真**を使用
- (2) テンプル大学アーサー・ショーツ教授のコメントで、**本来発言していない内容を日本語訳として表示**
- (3) **コレステロール値、中性脂肪値、血糖値についての測定は行っていないにも関わらず、納豆効果によって数値が改善したと放送**
- (4) 納豆を朝2パックまとめて食べた場合と、朝晩1パックずつに分けて食べた場合の比較実験の結果は**架空のもの**
- (5) 被験者のDHEA量の測定をしていないにも関わらず、**架空の数字**を放送

メーカー情報は信用できる？

マウスを用いた実験により、〇〇を大量に、長期間、摂取させた場合に、ある種の癌の発症に対して、若干、抑制効果を示した。但し、一部のマウスでは〇〇を摂取したことが原因と思われる副作用が現れた。

〇〇は癌に効果あり！！

体験談には気を付ける

「効果があった」という体験談の理由

1.メーカー側の都合

広告には当然、効果があった体験談しか載せません

2.プラセボ効果（暗示効果）

医薬品（鎮痛薬）の場合でも、約30%の人にプラセボ効果が認められます

3.生活習慣の改善等

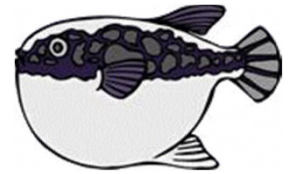
健康食品を利用している人は、普段から健康に気をつけているために効果が出ている可能性がある

こんなキャッチコピーには要注意！！

「天然」「自然」だから安心

食品なので、誰が摂っても安心

食品なので、副作用はありません



〇〇病が治ります

新型コロナ感染症予防に

病気の予防・治療効果を謳った製品は違法な製品
です（薬機法違反）

新型コロナウイルスに対する予防効果

6回目



News Release

令和4年2月18日

新型コロナウイルスに対する予防効果を標ぼうする商品等の表示に関する改善要請及び一般消費者等への注意喚起について

消費者庁は、今般の新型コロナウイルス感染症の拡大に乘じ、インターネット広告において、新型コロナウイルスに対する予防効果を標ぼうする健康食品、空間内のウイルス対策を標ぼうする商品等（以下「ウイルス予防商品」という。）に対し、緊急的措置として、景品表示法（優良誤認表示）及び健康増進法（食品の虚偽・誇大表示）の観点から表示の適正化について改善要請（別紙1）を行うとともに、SNSを通じて一般消費者等への注意喚起（別紙2）を行いました。

新型コロナウイルスについては、その性状特性が必ずしも明らかではなく、かつ、民間施設における試験等の実施も困難な現状において、ウイルス予防商品の広告表示については、現段階においては客観性及び合理性を欠くおそれがあると考えられ、一般消費者に誤認を与えるおそれがあるものとして、景品表示法（優良誤認表示）及び健康増進法（食品の虚偽・誇大表示）の規定に違反するおそれが高いものと考えられます。

そこで、消費者庁では、令和2年2月以降、新型コロナウイルスの感染拡大状況を見据え、インターネット広告において、新型コロナウイルスに対する予防効果を標ぼうするウイルス予防商品の表示について、景品表示法（優良誤認表示）及び健康増進法（食品の虚偽・誇大表示）の観点から緊急監視を実施してきたところです。

令和3年12月から現在までのところ、インターネット広告においてウイルス予防商品の販売をしている39事業者による33商品（令和2年2月以降、合計226事業者による249商品又は役務。）について、一般消費者が当該商品の効果について著しく優良等であるものと誤認し、新型コロナウイルスの感染予防について誤った対応をしてしまうことを防止する観点から、当該表示を行っている事業者等に対し、改善要請を行いました。

また、改善要請の対象となった事業者がオンライン・ショッピングモールに出店している場合には、当該オンライン・ショッピングモール運営事業者に対しても情報提供を行いました。

消費者庁では、引き続き、不当表示に対する継続的な監視を実施し、景品表示法等に基づく適切な措置を講じてまいります。

【本件に対する問合せ先】

消費者庁 表示対策課

電話：03-3507-8800（代表）

ホームページ：<https://www.caa.go.jp/>

<別紙1>

商品区分	表示されていた効果等
いわゆる健康食品 (カプセル、錠剤、粉末等) 【28事業者28商品】	<ul style="list-style-type: none">・今話題の5-ALA(5-アミノレブリン酸)をサプリメントで摂取、コロナ対策 COV I D-19 感染予防、免疫力アップ・5-ALA(5-アミノレブリン酸)ミトコンドリア活性化、コロナ対策・〇〇大学の研究で話題、コロナウイルスの増殖を抑える効果がある5-ALA(5-アミノレブリン酸)・コロナ対策、免疫力UP、毎日1杯の味噌汁(メラノイジン)でアンチエイジング・コロナウイルスは免疫力UPが大切！フコイダン免疫力アップ・新型コロナウイルスが心配なこの時代おススメの野草茶、スイカズラ・コロナ対策にビタミンD・亜鉛やビタミンが豊富に含まれているので、コロナ禍の免疫力アップに効果バツグン・はちみつと薬効、免疫力アップによる風邪予防、細菌やウイルスの撃退、コロナに負けない・ビフィズス菌で、コロナ対策、免疫を高め、病気に負けない体を作る・【新型コロナウイルス感染症に効く】ロシアの世界的な研究機関が認めたキノコ「チャーガ」の効能・「柿渋」入り輪やラムネでコロナ不活化、〇〇大学が、「柿渋」が新型コロナウイルスを無害化させるという研究結果を発表
首掛け型空間除菌剤 (二酸化塩素) 【8事業者2商品】	<ul style="list-style-type: none">・首掛けタイプ ストラップ付 コロナ対策 ウイルス対策 安全安心 無毒・感染予防 コロナ対策 電車・オフィス・学校など人の集まる場所や身の回りの空間のウイルス対策
抗ウイルス処理カーテン 【2事業者2商品】	<ul style="list-style-type: none">・コロナウイルス粒子を破壊！カーテンにも「安全」洗濯しても効果が続く！だから安心！カーテンの繊維に吸着したウイルスにアタック！・【抗ウイルス可能】【新型コロナウイルス対策】

根拠のない表示・宣伝広告を行っている健康食品を対象に監視を行っている

「臨床試験済み」は医薬品のような効果がある？

医薬品の場合

非臨床試験

- 物性、安定性
- 薬理効果
- 毒性試験（急性毒性、慢性毒性、催奇形性など）

約10~20年

臨床試験

- 第Ⅰ相臨床試験（少数の健康な成人）
- 第Ⅱ相臨床試験（少数の患者）
- 第Ⅲ相臨床試験（一定数の患者）

約100~200億円

健康食品の場合

非臨床試験

食品であるため、特に決まりはない。

特定保健用食品の場合

臨床試験（特定保健用食品の場合）

肥満（肥満1度）の男女172名（試験群83名、平均47.3±1.1歳）を対象とした二重盲検無作為化プラセボ対照試験において、ケルセチン配糖体110 mg/日を12週間摂取させたところ、全脂肪面積、腹部内臓脂肪面積の減少量の増加が認められたが、体重、BMI、体脂肪率、皮下脂肪面積などに影響は認められなかった

約2~4年

約2~4億円

公的機関の情報提供サイト

<p>厚生労働省 健康・医療 食品 http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/</p>	 <p>厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare 健康・医療 食品</p>
<p>消費者庁 食品表示企画課 http://www.caa.go.jp/foods/index.html</p>	 <p>消費者庁 Consumer Affairs Agency, Government of Japan</p>
<p>内閣府 食品安全委員会 http://www.fsc.go.jp/</p>	 <p>食品安全委員会 Food Safety Commission of Japan 内閣府</p>
<p>東京都福祉保健局 健康食品ナビ http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/</p>	 <p>健康食品 ナビ 東京都</p>
<p>(国研) 医薬基盤・健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報 https://hfnet.nibiohn.go.jp/</p>	 <p>国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報 Information system on safety and effectiveness for health foods</p>

公的機関のサイトは見ても難しく、消費者に十分に活用されていない

(国研) 医薬基盤・健康・栄養研究所の取り組み

健康食品に関する科学的根拠に基づく情報を提供

メインページ

消費者向けナビサイト

HFNet



検索



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

「健康食品」の安全性・有効性情報〔国立研究開発法人...〕

HFNet 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報 Inform: tion system on safety and effectiveness for health foods.

HFNet ナビ



検索



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

「健康食品」の安全性・有効性情報サイトナビページ

タイトル: 「健康食品」の安全性・有効性情報サイトナビページ. 本文. © National s of Biomedical Innovation, Health and Nutrition. All Rights Reserved.

SNSによる情報発信

Facebook

<https://www.facebook.com/hfnet2015>




Twitter

<https://twitter.com/hfnet2015>



パンフレット（消費者庁）

全52ページ



健康食品に関する
景品表示法及び健康増進法上の
留意事項について

?

!

×

?

!

×

?

!

×

?


!

×

?

!

×



制 定 平成28年6月30日 消費者庁

(1) 痩身効果についての広告例

2014年○○ショップ
年間ランキング ダイエット部門 1位

2015年□□ストア
年間ランキング ダイエット部門 1位

デイリーランキングでも、1位常連

TV・雑誌等のメディア紹介実績多数あり

あのモデルや芸能人も愛用者!

当社調べ
※当社が販売するダイエットサプリメント

1 **ブヨブヨお腹が、たったの1粒で……!**

2 **管理栄養士が発見! 飲むだけで「ダウン」落ちる!**

3 立派なお腹が、ブヨブヨになるまで……

4 立派なお腹が、ブヨブヨになるまで……

5 立派なお腹が、ブヨブヨになるまで……

6 立派なお腹が、ブヨブヨになるまで……

7 立派なお腹が、ブヨブヨになるまで……

8 立派なお腹が、ブヨブヨになるまで……

9 立派なお腹が、ブヨブヨになるまで……

10 立派なお腹が、ブヨブヨになるまで……

11 立派なお腹が、ブヨブヨになるまで……

12 立派なお腹が、ブヨブヨになるまで……

13 立派なお腹が、ブヨブヨになるまで……

30日間全額返金保証

ぶよぶよファイバー (30粒入り)

初回ご注文の方に限り

3,000円 (税込) 送料無料

お申込みはお電話かハガキ・FAXで!

お申し込みは【お電話かハガキ・FAXで!】
【お申し込み】0120-00-△△△ (24時間受付)
【お申し込み】FAX 03-1234-△△△ (24時間受付)

株式会社××△△△
〒100-0000 東京都千代田区□□町1丁目1番地1号

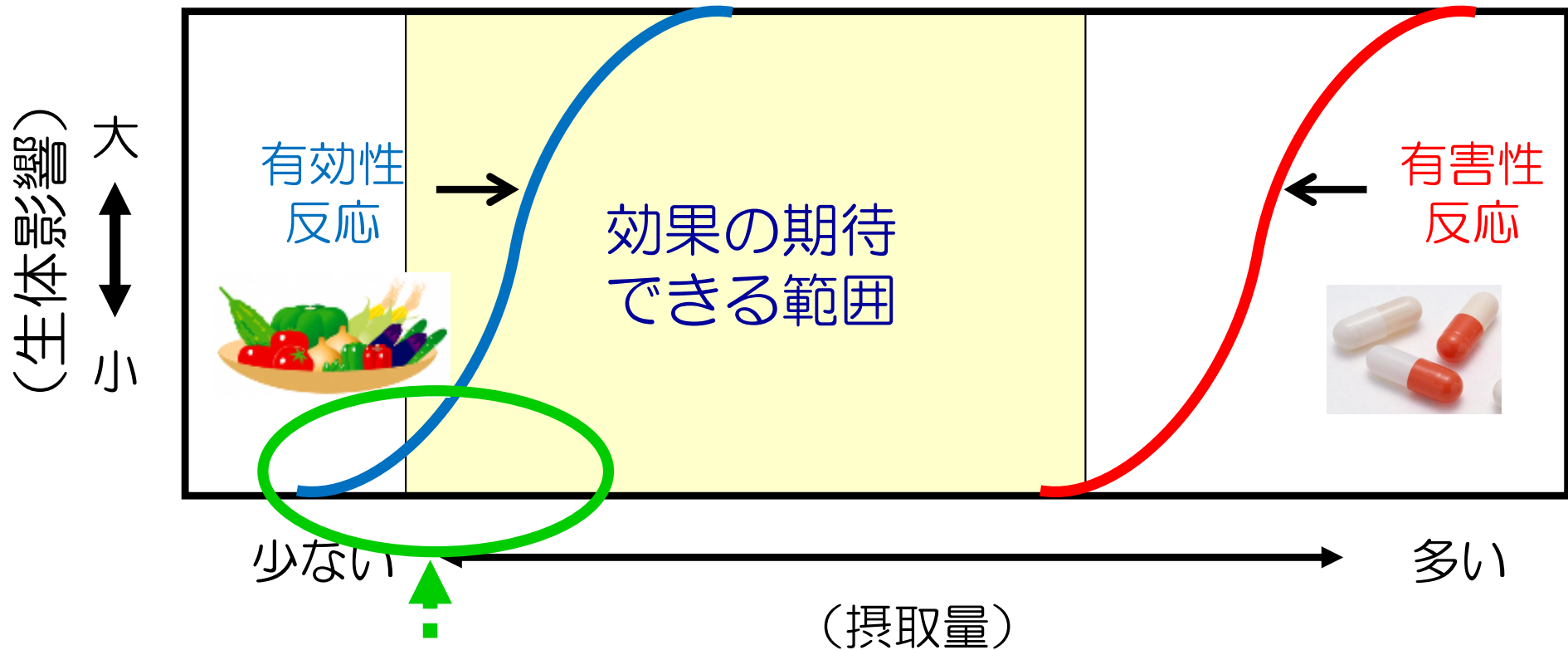
申込番号 9▲7

例示を用いて注意すべき点をわかりやすく解説

健康食品を利用する時に
気を付けること

利用する時に気を付けること①

「過剰摂取」 「複数製品の併用」 をしない



通常の食材として
摂取できる範囲

- 摂取目安量を守る
- いくつもの製品を同時にとらない

利用する時に気を付けること②

アレルギーに注意する

特定原材料

特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、発症数、重篤度から表示が義務化された7品目

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）

特定原材料に準ずるもの

可能な限り表示することが推奨された21品目

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

健康食品素材

プロポリス、ローヤルゼリー、サイリウム、松樹皮抽出物、ユーカリ、サフラン、コンドロイチン硫酸、コラーゲン、レッドクローバー、小麦ふすま、キトサン、カゼインペプチドなど多数

利用する時に気を付けること③

医薬品と併用しない

- お薬をお茶で服用しないように
- ワルファリンを服用している人は納豆を控えるように
- 健康食品でもお薬と相互作用を起こすことが知られている

アンケート調査による健康食品と医薬品の併用実態

健康食品と医薬品を併用していた人：19.6%（7,869人/40,170人）

		医薬品				
		1製品	2製品	3製品	4製品	5製品以上
健康食品	1製品	440	233	125	69	152
	2製品	126	191	87	38	93
	3製品	63	50	74	27	57
	4製品	17	19	15	34	27
	5製品以上	33	15	21	21	82

2,109名

Chiba T., et al. Nutrients, 7(4): 2947-2960, 2015

医薬品と健康食品の相互作用の問題点

情報の問題

- 多くの素材で医薬品との相互作用は検証されていない
- 研究されていても試験管内・動物実験が中心であり、臨床研究は少なく、かつ臨床研究の多くは健常人である

製品の問題

- 同じ成分であっても、製品ごとに含まれている量が異なる
(同一製品でもロット間で異なる場合がある)

個人の問題

- 性別、年齢、健康状態、遺伝的背景により相互作用の起こり方が異なる

利用法の問題

- 摂取するタイミング、量、期間によって、その影響は異なる
- 多くの人が複数の健康食品、複数の医薬品を併用している

医薬品と併用しない

併用する場合は、必ず、医師・薬剤師に相談する



健康食品による健康被害

健康被害の原因

悪質な製品の利用

- 医薬品成分の混入（無承認無許可医薬品）
- 有害物質（重金属等）の混入
- 作用の強い製品の利用

 行政対応が可能

不適切な利用法

- ハイリスクグループによる利用
- アレルギー体質
- 過剰摂取（複数製品の同時摂取）
- 治療目的（医薬品との併用）

 消費者の健康食品に対する正しい認識
医療従事者の支援が必要

健康食品による健康被害報告

1) 厚生労働省へ報告された健康被害情報件数

	H30 年度	H29 年度	H28 年度	H27 年度	H26 年度	H25 年度	H24 年度	H23 年度	H22 年度	H21 年度
被害報告件数合計	47	23	7	10	10	7	12	15	17	24
製品数	23	18	7	12	11	6	11	22	16	39
(プエラリア・ミリフィカ)	32	15		1	2					

令和元年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金（食品の安全確保推進研究事業）報告書

2) PIO-NET情報による健康食品の相談件数

表2. 「危害情報」の上位5商品・役務等の推移

順位	2021年度 11,263 件			2020年度 12,919 件			2019年度 14,094 件		
	商品・役務等	件数	割合(%)	商品・役務等	件数	割合(%)	商品・役務等	件数	割合(%)
1	化粧品	3,252	28.9	健康食品	3,535	27.4	健康食品	3,931	27.9
2	健康食品	1,131	10.0	化粧品	2,668	20.7	化粧品	2,889	20.5
3	医療サービス*	851	7.6	医療サービス*	756	5.9	医療サービス*	833	5.9
4	エステティックサービス	385	3.4	エステティックサービス	346	2.7	エステティックサービス	395	2.8
5	歯科治療	343	3.0	賃貸アパート・マンション	296	2.3	外食	363	2.6

令和4年9月7日 国民生活センター

3) アンケート調査による健康食品が原因と思われる体調不良経験者数

体調不良を経験した事のある人は **16.9%** (3,865人/22,898人)

ダイエット製品による健康被害

2022年6月ごろから、SNSを通じ、ダイエット用健康食品として販売されていた「Detoxeretゼリー」「DETOXERET Chokolade」の摂取による健康被害が厚生労働省および各自治体より複数報告されている。

摂取による症状：

食欲不振、倦怠感、息苦しさ、貧血等

検出された医薬品：

シブトラミン、フェノールフタレイン



薬食監麻発 0707 第1号
平成23年7月7日

各都道府県
保健所設置市
特別区
衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省医薬食品局監視指導・麻薬対策課長

「MDクリニックダイエット」、「ホスピタルダイエット」などと称される
タイ製のやせ薬に対する注意喚起

死亡事例も報告されている

「クダイエット」と称されるタイ製のやせ薬から医薬品成分が検出され、同製品を使用していた20歳代女性の死亡事例が報告されました（女性の体内からは、国内の医療機関が処方した精神神経用剤が中毒量検出されているものの、同製品と死亡との因果関係も完全には否定できないとされています）。

「MDクリニックダイエット」、「ホスピタルダイエット」などと称されるタイ製のやせ薬については、これまでも死亡事例を含む健康被害が多数報告されており、一般消費者へのさらなる注意喚起を行う必要があることから、別添の啓発資料を作成し、厚生労働省ホームページに掲載したところです。

つきましては、同製品の個人輸入について、別添等により、一般消費者への注意喚起の徹底及び無承認無許可医薬品の取締りのさらなる強化など、よりいっそうの対応をお願いいたします。

【参考（厚生労働省のホームページ）】
注意喚起資料の掲載ページ
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200001hzxy.html>

過去に報告された健康被害事例
<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet/jirei/030902-1.html>

ダイエット効果を謳った製品では、健康被害報告が多く、医薬品成分の混入も報告されている

本日のまとめ

健康食品をセルフケアに
役立てるには

健康食品をセルフケアに役立てるには①

本当に必要かを考える
(過度な期待をしない)

ベネフィット

健康増進
モチベーション



リスク

健康被害
経済的負担

悩んだときは
アドバイザースタッフに相談

(注) 明らかに効果のあるものは医薬品になっている

アドバイザースタッフ



アドバイザースタッフとは、健康食品についての正しい知識を持ち、身近で気軽に相談を受けてくれる、健康食品の専門家です。購入・利用する時だけでなく、利用して体調不良を起こした場合にも相談にのってもらえます。

- NR・サプリメントアドバイザー（一般社団法人日本臨床栄養協会）
- 食品保健指導士（公益財団法人日本健康・栄養食品協会）
- 健康食品管理士／食の安全管理士（一般社団法人日本食品安全協会）

全国のアドバイザースタッフ



検索

<https://advisory-staff.org> > category > member ▾

ここを
クリック



[全国のアドバイザースタッフ](#)

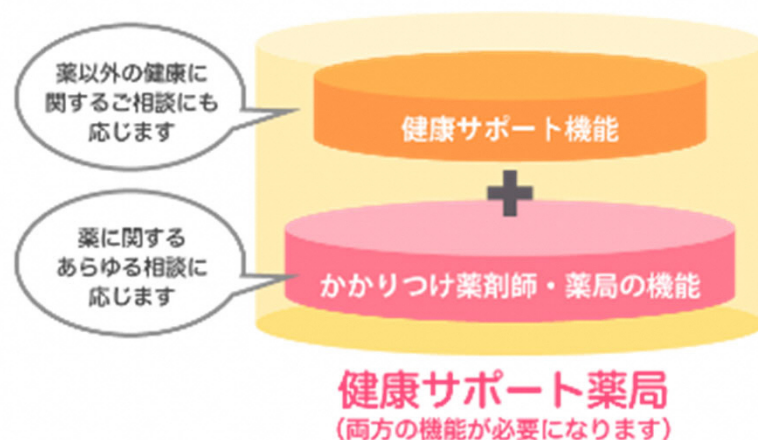
カテゴリー > [全国のアドバイザースタッフ](#). 2014年12月8日. 健康食品相談を受けられる
アドバイザースタッフ一覧. [トップに戻る](#). [モバイルデスクトップ](#).

健康サポート薬局



かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局のこと。

患者さんの健康をより幅広く、積極的にサポートします。



公益社団法人 日本薬剤師会ホームページより転載

2,963店：令和4年3月31日時点

患者さんだけでなく、地域住民の食事や健康食品の利用についても相談にのってもらえます。

健康食品をセルフケアに役立てるには②

表示をしっかりと見る
キャッチコピーに惑わされない



1. 品質

トクホ、機能性表示食品、GMPマークを目印に

2. 成分・含有量

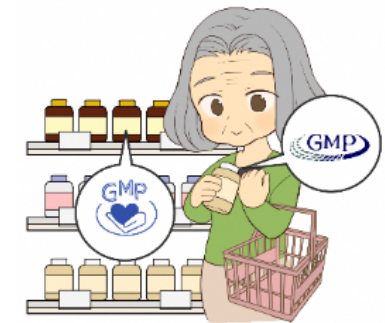
多く入っていれば効くわけではない

3. 摂取方法、摂取目安量

過剰摂取にならないように

4. 注意事項

必ず守る。わからなければ相談



健康食品をセルフケアに役立てるには③



メモを取る



メモの例

	製品名 A	製品名 B	症状等
○年○月×日	2粒 × 3回	-	
○年○月△日	-	2個	摂取後にかゆみが出た
○年○月×日	2粒 × 3回	-	
○年○月△日	-	1個	摂取後にかゆみが出た

「製品B」は体質に合わない



健康食品をセルフケアに役立てるには④

体調に異変を感じたら？

1. すぐに使用をやめる



2. 医療機関で診てもらう



3. 最寄りの保健所に連絡する



健康に過ごすために

健全な食生活



適度な休養

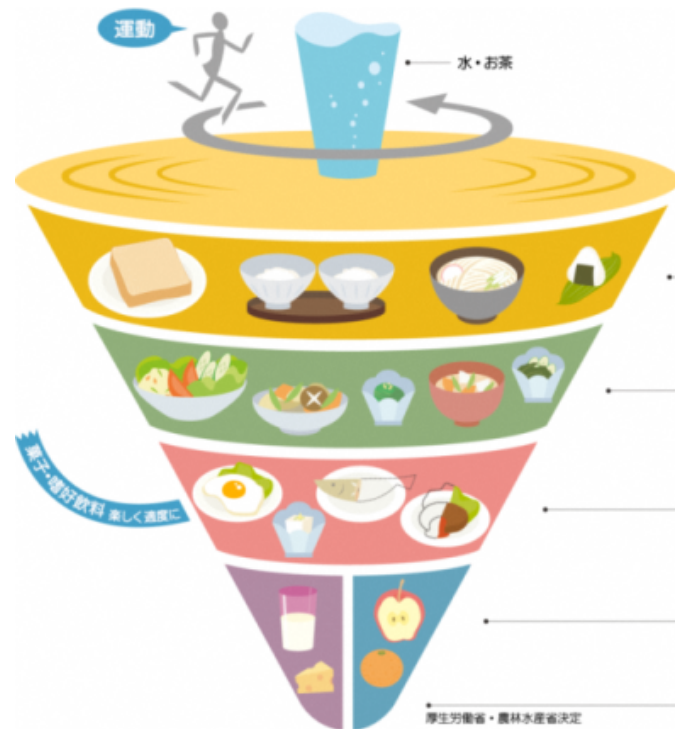


適度な運動

健康維持には「健全な食生活」「適度な運動」「適度な休養」のバランスが重要。健康食品は補助的に！！

食事バランスガイドを利用しましょう

健全な食生活とは、バランス良く食事すること



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソパン2個 15つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、ももそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのおひたし、肉たたく、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、納豆、目玉焼き、焼魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1枚、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、お茶1杯、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「毎日バランスよく食べる」は理想であって、現実的には難しい。そのため、一週間ぐらいの期間で調整する。

本当に健康にいいのは？

今日の夕食、あなたはどちらを選びますか？



or



健康の維持には、栄養も重要ですが、食べて「美味しい」「幸せ」と感じることも重要なので、是非、「食」を楽しんでください。

本日、必ず覚えて欲しいこと

覚えていますか？

健康食品は
薬ではありません！

ご清聴ありがとうございました