

～健康食品について～

健康食品とは？

「健康食品」とは、法的に明確な定義はありませんが、一般に「健康の保持増進に役立つ食品として販売・利用されるもの」の総称です。

健康食品には、国がその「健康の保持増進効果」を確認した「保健機能食品」とそれ以外の「いわゆる健康食品」が含まれます。

●保健機能食品

厚生労働省の認可を得ていて、成分やはたらき、安全性が公的に認められています。それぞれの製品には、国の定めに従って機能や安全性に関する様々な情報が表示されており、製品を選ぶ上で参考にできます。

保健機能食品は、さらに「特定保健用食品」と「栄養機能食品」に分類されます。

●いわゆる健康食品

国が制度化したものではなく、法令上定義されているものではありません。国が定めた規格基準がないため、同じ名称の健康食品であっても、商品によって成分や含有量が異なっていたり、不純物が含まれるなど有効性が同じではないこともあります。また、身体に対する具体的な効果を表示することは認められていません。

健康食品を正しく理解しましょう

【Q1】

健康食品は生活習慣病など、病気の治療に効果がある？

【答え】×

健康食品は、「食品」です。食品として、健康の維持に対して一定のはたらきがありますが、医薬品のように、病気や体の不調を治療するものではありません。あくまでも補助として利用し、過度に期待しないようにしましょう。

また、健康に役立つ食品の機能を紹介する「健康情報」は、そのまま受け入れるのではなく、科学的な視点に基づく判断を行った上で参考にしましょう。

【Q2】

食事が偏っていても、健康食品で手軽に栄養補給して健康になれる？

【答え】×

特定の成分をとるだけでは健康を保つことはできません。バランスのよい食生活を心がけた上で、補助的に利用するようにしましょう。

また、健康食品を利用する前に、普段の食生活で本当に不足している栄養成分があるか、考えてみましょう。

【Q3】

健康食品は体に良い成分が入っているのだからたくさんとればとるほど効果が上がる？

【答え】×

ビタミンやミネラルを長期間、過剰にとり続けると、体にいろいろな弊害がでることがあります。特に、脂溶性ビタミン（ビタミンA・D）は体内の脂肪組織に蓄積して過剰症をおこすことがあります。また、カルシウムや鉄などのミネラルもとりすぎると過剰症がおこることがあります。複数の健康食品を利用する場合は成分が重複することがあるため、それぞれの製品の含有表示を確認することが大切です。

特定の成分を過剰にとることのないよう気を付けましょう。

【Q4】

健康食品を利用すると、のんでいるお薬が効かなくなったりする？

【答え】○

健康食品の成分が、お薬の効きめを強めたり弱めたりする場合があります。

また、手術の際に出血が止まりにくくなったり、病気の治療に影響がでることもあります。医師による治療をうけている人が健康食品を利用する場合には、まず主治医へ相談しましょう。

【健康食品と医薬品の代表的な相互作用】

- ビタミンKを多く含む健康食品とワルファリンの併用により、ワルファリンの効果（血液が凝固するのを阻止する）を弱める。
- セントジョーンズワート（気持ちを落ちつけるハーブ）の併用により、効果が弱められる医薬品がある。

安全に利用するために

- 体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診しましょう。

<参考>健康食品の安全性・有効性情報

<http://hfnet.nih.go.jp>

