

# 健康食品・サプリメントは本当に必要なのか

## 服薬している人は併用に要注意

健康志向の高まりとともに最近の調査によると、男性の3割、女性の4割が、ビタミン剤やサプリメントなど健康食品を利用しています。利用経験に至っては6割以上の方が健康維持や疲労回復、ダイエットを目的に、過去1年間に何らかの健康食品を使ったことがあるといます。

最近、「紅麹」を使ったサプリメントを含め健康食品の副作用が問題になっています。今回は健康食品の意味や安全性、規制について考えていきます。

健康食品は食品であって薬ではありません。健康食品には法律上の定義はなく、健康に良いことをうたった食品全般のことを意味します。品質はさまざまです。病気に効くとか健康状態が良くなるという科学的根拠がないものがほとんどです。したがって効能やその食品や成分の働き（機能）などは表示できません。

ただ、健康食品の中でも保健機能食品と呼ばれる「栄養機能食品」「機能性表示食品」「特定保健用食品（トクホ）」の3種類には国が定めた基準があり、働き（機能）が表示できます。

ビタミンCのような栄養機能食品は、不足しがちな栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分と働きを表示できます。たとえばビタミンCであれば「抗酸化作用がある」と示せます。

機能性表示食品は、国が定める安全性と機能性のルールを守っていれば、食品の働きを表示できます。あるヨーグルトが、内臓脂肪を減らす働きがあることがわかっている乳酸菌を含んでいれば「内臓脂肪を減らす」と明示できます。ただ、栄養機能食品も機能性表示食品も、届け出だけで国の審査を受けているわけではありません。

トクホだけは、健康な人を対象に製品ごとにその食品をとった人と、とっていない人とを比較し、科学的に安全性と健康への効果を確認して、国にデータを提出して審査を通らなければなりません。

したがって、トクホだけに消費者庁の許可マークが付いています。健康増進効果があり、そのぶんだけ、お値段も高いのです。

このようにトクホを除き健康食品のほとんどは実際、その食品を使って、科学的に人にとって安全か、十分な働きがあるかという点は確かめられていません。さらに健康食品にも品質管理基準がありますが、薬ほど厳密には管理されていません。

## ■ 体調不良で4人に1人が医療機関を受診

問題は健康食品にも健康被害の可能性があるということです。2019年度の調査によると、健康食品を利用した人の約4%~10%の人が何らかの体調不良を起こし、うち4人に1人が医療機関を受診しています。健康食品による健康被害はけっして珍しくありません。

健康食品は、健康な成人を対象にしています。病気の人や子供、妊婦では注意が必要です。とくに、薬を内服している人は、健康食品の成分が薬と相互作用して思わぬ被害が出る可能性があります。

また、トクホであっても、たくさん摂取したり、長く使用したりしたときの安全性は不明です。

「先生は健康食品をとってますか」って？ とっていません。血圧の薬を飲んでいますが、そもそも定期的に運動し、好き嫌いなく何でも食べてますから。