

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

保健機能食品・健康食品について

最近、医薬品のほかに、保健機能食品、健康食品とよばれるものがよく売られています。これらはどういうものなのでしょう？

医薬品・保健機能食品・一般食品の分類

医薬品	保健機能食品(国が確認したもの)		一般食品
(医薬部外品を含む)	栄養機能食品 (規格基準型)	特定保健用食品 (個別評価型)	[いわゆる健康食品 (健康補助食品など)を含む]

健康食品とは？

現在テレビやチラシで宣伝されているいわゆる「健康食品」は「食品」に分類されるものであり法律上の定義はありません。

「健康補助食品」「栄養補助食品」「栄養強化食品」「栄養調整食品」「健康飲料」「サプリメント」といった呼び名の、いかにも効果のありそうな商品が多数ありますが、これらはすべて「食品」です。

健康食品と医薬品とではいくつか違いがあります。

- ① 健康食品と医薬品とでは規制される法律が違います。健康食品は食品衛生法、医薬品は薬事法で規制されます。
- ② 効能・効果の表示以外に含有有効成分の規格基準についても違いがあります。医薬品には含有成分の規格基準がありますが健康食品などの一般的な食品にはありません。
- ③ 広告表現も大きく違います。医薬品であれば効能効果をうたうことができますが食品では一切うたうことはできません。健康食品はあくまでも食品なので『健康にいい』、『体にいい』といった栄養補給や健康保持に関するごく一般的な表現にとどめることが基本となります。

保健機能食品とは？

保健機能食品は特定保健用食品（トクホ）と栄養機能食品に分類されます。

栄養機能食品

栄養機能食品とは、1日に必要な栄養成分を取れない場合に、その補給・補完のために利用してもらうための食品です。現在は、ミネラル5種類、ビタミン12種類（ビタミンB群、カルシウムなど）について、規格基準が定められています。特定保健用食品とは違い、個別に消費者庁長官の許可を受けている食品ではありません。国が定めた栄養成分の規格基準に一つでも適合していれば製造業者等が各々の責任で「栄養機能食品」と表示し、その栄養成分の機能について表示をすることができます。

すべての栄養成分がバランスよくとれるわけではありませんので、「どの栄養機能食品で、どの栄養が、どれだけとれるか？」をよくみて選びましょう。



特定保健用食品

特定保健用食品はさらに特定保健用食品（疾病リスク低減表示）、特定保健用食品（規格基準型）、条件付特定保健用食品に分類されています。

特定保健用食品の区分		関与成分
特定保健用食品（疾病リスク低減表示）（個別基準型）	疾病リスクを低減させる効果が医学的・栄養学的に確立されている場合、疾病リスク低減表示を認められているものです。	・カルシウム ・葉酸（プテロイルモノグルタミン酸）
特定保健用食品（規格基準型）	特定保健用食品としての許可実績が十分であるなど科学的根拠が蓄積されている関与成分について規格基準を定められたもの。	・食物繊維（難消化性デキストリンなど）・オリゴ糖など
特定保健用食品条件付特定保健用食品	有効性の科学的根拠のレベルは十分でないため条件つきで許可対象と認められたもの。	・コレステロールが高めの方に適する食品：大豆たんぱく質など

多量に摂取しても病気が治ったり、予防の効果が高くなるわけではありません。また、すべてのひとに必ず効果がでるわけでもありません。最近では科学的な根拠が十分でないものでもトクホと認められるようになったため表示をしっかりと選びましょう。

コンドロイチンとグルコサミンについて

コンドロイチン、グルコサミンは俗に「関節の痛みを改善する。」などと言われています。文献報告でも痛みの改善があるといわれているもの、ないといわれているものさまざまな報告があります。しかし、痛みの改善は主観的な評価であり本当に効果があるものかは疑問が残ります。



コンドロイチンとグルコサミンは医薬品としても健康食品としても販売できます。

コンドロイチンは医療用医薬品として注射薬、点眼薬があります。一般用医薬品としては経口薬、点眼薬に配合されています。コンドロイチン「医薬品的効能効果を標榜しない限り医薬品と判断しない成分本質（原材料）リスト」に分類されています。つまり医薬品としても使用されますし効能・効果をうたわなければ健康食品としても利用できます。

独立行政法人国民生活センターが08年に実施した調査によればコンドロイチンやグルコサミンを含む健康食品18銘柄を分析したところ、**全銘柄でコンドロイチン硫酸の含有量は表示されている量よりも大幅に少ないことがわかりました。**一方医薬品4銘柄では、含有量は表示量とほぼ同じでした。

つまり健康食品としてのコンドロイチン、グルコサミンは成分表示よりも少ないものが市場に多く出回っているということです。

コンドロイチンとグルコサミンのみならず、健康食品の宣伝を見ない日はないといっても過言ではありません。本当に効果があるのか、そもそも何の効果があるのかも不明な医薬品、健康食品に対する過剰な宣伝文句に惑わされないようにしたいものです。

参考資料：日経DI2011年9月号、厚生労働省ホームページ、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

文責：みかん薬局 米澤