

2009年12月22日

## 健康食品の表示に関する検討会

—関係団体等からのヒアリング—

(社) 全国消費生活専門相談員協会  
消費生活専門相談員 谷 敬子  
同上 小坂 潤子

## 意見書

1. 健康食品は、通常の食品と医薬品の間位置するものとして、品質、安全性、表示などについて食品よりも厳しく、むしろ医薬品に近い規制をするべきと考えます。
2. 「病気を治すものではありません」「身体に合わない場合は直ぐに使用を中止してください」「病気のとき、薬を服用しているときは、必ず医師や薬剤師に相談してください」  
「摂取目安量以上に、飲まないで下さい」の注意喚起を、「特定保健用食品」類、「栄養機能食品」「いわゆる健康食品」の全てに、目立つよう表示してください。
3. バランスの良い食事をきちんと取ることが健康につながることを認識して欲しいと思いますので、「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食のバランスを。」に替えて、「健康の維持増進には、バランスの良い食事が大切です」に変更。
4. 医薬品との併用障害のある健康食品には、併用禁止の医薬品類を表示してほしい。
5. 健康食品の危害情報、医薬品との併用障害の情報などを、保健所、医師、薬剤師、薬局、消費生活センタなどの相談窓口などが情報共有できるよう、システムの構築が必要です。
6. 子供用サプリメントは、健康への悪影響はないか。慎重に検討して欲しい。

## &lt;理由&gt;

- ◆通常の食品と異なり、濃縮によるリスクがあります。  
一般に健康食品は、通常の食品とは異なり、濃縮されています。メーカーが有効と考える成分の濃縮と同時に、有害成分も含む他の含有成分も濃縮されます。  
100%安全な食品はないといわれていますので、通常の飲食では問題のないごく微量な有害成分や、含有しているかもしれない科学的に未解明の有害成分、農薬なども濃縮されることにより健康被害につながる可能性を否定できません。  
(例：アマメシバ、アガリスク、ウコンなど)
- ◆同じ食品を長期間継続して飲食するため健康を害する可能性があります。  
中には、食品添加物そのものであったり、元は医薬品であったもの、医薬成分と同じ成分が使われている健康食品もあります。元医薬品の摂取量上限は、医薬品としての上限と同じです。医薬品は症状が納まれば服用を中止しますが、健康食品は同じ食品を長期間継続して食べることが考えられますから、健康への悪影響が出る可能性があります。
- ◆健康食品なのに、効能効果をうたう又は暗示するような表示やセールストークが

多く、消費者の誤認を招く。(資料1・2)

- ◆「特定保健用食品」「栄養機能食品」でもないのに、紛らわしい保健機能の表示をする「いわゆる健康食品」があり、効果があるように誤認を招き、「特定保健用食品」「栄養機能性食品」との区別がつかない。(資料2)
- ◆食品ゆえに薬のような副作用がないと考え、過剰摂取への抵抗感が少ない。しかし、効果効果を期待しているから利用すると考えられます。  
医薬品のように副作用被害救済制度を作るか、誤認をしないようにしっかり注意喚起をすることが必要です。
- ◆健康食品は、品質に大きなばらつきがあります。2004年6月に公表された国センのメリロートの商品テストによると、1日摂取目安量の有効成分クマリンが医薬品の服用量を超える(2~5倍)健康食品が3銘柄あり、一方でかなり少ないものや、同じ銘柄でも個々に濃度がちがうなどメリロートエキスの含有量の表示が当てにならないものだったということです。  
また、含有量が同じでも製造方法や他の成分とのバランスなどにより吸収率が異なることも考えられ、含有量の表示を見ても有用性があるのかないのか判断できません。
- ◆子供用のサプリメントが出ていることを知り驚いています。  
成長段階の子供に与えて問題ないのか。

子供のサプリについては、小坂からお話します。

◆子どもといわゆる健康食品について  
子どもを対象とする健康食品の表示について

- ・子ども用サプリメントって？
- ・必要なの？
- ・効果はあるの？
- ・安全なの？問題はないの？

<資料>

- 資料1 健康食品にかかる消費者からの相談事例
- 資料2 「いわゆる健康食品」の包装・広告表示(表示ネット広告より)
- 資料3 東京都報道発表資料[2005年5月掲載]「健康食品」の使い方、医療関係者も懸念!—『医療関係者の「健康食品」への対応等にかかる調査』結果
- 資料4 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2010年版)P.278
- 資料5 独立行政法人国立健康・栄養研究所「サプリメントと子どもの食事」より

**資料 1) 健康食品にかかる消費者からの相談事例**

【2007 年度～2009 年度（社）全国消費生活相談員協会週末電話相談より】

- ・友人に健康食品を買ってネットワークビジネスに入会するよう誘われた。この健康食品は癌から魚の目まで治る。早く食べないと大変なことになるというが事業者の問題ないか。
- ・テレビの CM で有名大学の教授が高血圧や糖尿病の恐さについて話し、それぞれに効果があるサプリメントを宣伝し、ご愛飲者の話も延々と流している。見るたびに恐怖心をあおられ不快になる。商品を調査し効果がないものなら業者に警告して欲しい。
- ・通販で購入したダイエット食品を飲み始めて 10 日目に首筋やわき腹に湿疹が出ているのに気付いた。通販業者に返品を求めたが、回答してこない。
- ・癌で入院中の父に、父の知りあいから癌に効くから送ったと電話があり、フコイダン入り海藻エキスが届いた。含有量の表示はないが、本当に癌に効くのか知りたい。
- ・マルチをやっている知人から、万病に効く、癌から外反母趾まで治ると勧められ、購入した健康食品を半年あまり飲んだ。その間、腸炎になったりひどいめにあった。飲用する意味がないので解約してお金を取り戻したい。

【2009 年度(独)国民生活センターホームページ 消費生活相談データベースより】

- ・母が電話勧誘で購入したグリコサミンのサプリメントを飲み、全身に発疹が出た。アレルギー反応を起こす鎮痛剤の有無のテスト希望。
- ・弟が健康食品を飲んでいる。高揚感があり、何でもできる感じがすると言う。やめるよう言うと暴力まで振るう。成分に疑問がある。
- ・毎月定期的に健康食品が送られてくる契約をしたが、アレルギーが出たので未開封の 6 瓶を返送した。3 瓶しか引取れないと言われた。
- ・健康食品（グルコサミン、コンドロイチン、ビタミン D）を 8 ヶ月飲んだら、目まい等が出た。飲むのをやめたら治ったので知らせる。
- ・従業員が、黒酢の健康補助食品を摂取した直後から下痢をした。病院へは行っていない。製造販売元の対応が納得できず。情報提供。
- ・飲み続けていた顆粒状の栄養補助食品がアセスルファミウム量過剰で販売停止になった。この成分は体内に蓄積され作用するのか。
- ・友人から、高麗人参に関する講演資料のコピーを貰った。健康食品の宣伝で薬効が謳われているのは、問題ではないか。
- ・母がテレビ CM をみてヒアルロン酸食品の定期購入を電話で申し込んだ。効かないのでやめたいと伝えたが断られた。
- ・TVショッピングでサメ軟骨の健康食品を見て問い合わせた。大量の資料が送られた。手術が不要といわれたが信用できるか。
- ・ネットで検索をして、癌に効くという健康食品を見つけた。家族に癌患者がいるので購入したいが、悪質な事業者などの情報あるか。
- ・ダイエットのモニター募集に応募した。モニターだから無料と思っていたら健康食品を購入するはめになった。未使用分を返品したい
- ・友人に誘われホテルの説明会場に行ったら、高級サプリメントの案内だった。高齢者の参加が多く被害発生が心配。情報提供したい

**資料 2) 「いわゆる健康食品」の包装・広告表示 (表示ネット広告より)**

- ・お酒を飲む機会の方の多い方の体調を整えます。
- ・〇〇から抽出したエキスが、血流と水分の流れを W サポート。2 種類の和漢植物パワーが、夕方まですっきりラインをサポートしてくれる、今までにない機能性ドリンクです。
- ・年齢が 50 歳代の方、従来コエンザイム COQ10 が物足りなかった方は、飲んでダイレクトにはたらきかける還元型をお試してください。
- ・生活習慣をサポート  
「ベルトが気になる方」 「身体本来の持つ力のために」  
「スムーズな流れ」 「数値が気になる方に」
- ・確かな機能を持った食品
- ・脂肪や糖分の多い不摂生な食生活が続いたり、運動不足気味だと感じているときにおすすめ。
- ・現代人の、高脂肪・低繊維に偏りがちな食生活の改善に役立ちます。
- ・「食事制限を気遣う方に」「食事中の糖分が気になる」  
偏食、過食、運動不足で体重が気になる！そんなときにおすすめです。
- ・「4 つの複合パワーでひらめく毎日を」「能力を保つための成分を複合配合」  
すっきり冴えた毎日をおくりたい方を応援します。
- ・思考回路の健康維持に
- ・「らくらく運動的な毎日を応援」  
グルコサミンをはじめ、関節の動きを支える 4 つの成分を配合。しなやかな曲げ伸ばしをサポートします。

など

**資料 3) 東京都 報道発表資料 [2005 年 5 月掲載] 「健康食品」の使い方、医療関係者も懸念！－『医療関係者の「健康食品」への対応等にかかる調査』結果－**

平成 17 年 5 月 26 日

福祉保健局

東京都は、今回初めて、巷に大量に出回っている「健康食品」に関し、都内の医師、薬剤師など約 700 名の医療関係者に対して、アンケートやヒアリングにより、問題意識や取組状況について調査を行いました。

その結果、多くの医療関係者が、「健康食品」の利用による健康影響を懸念していることがわかりました。

この調査結果を活用し、東京都食品安全情報評価委員会で、「健康食品」問題への医療関係者の関与のあり方について検討を行い、9 月に報告する予定です。

## [調査結果のポイント]

- 1 「健康食品」に対する関心  
薬剤師の約9割、医師の約6割が関心
- 2 「健康食品」の相談を受ける機会  
開業医師の約3割、開業薬剤師の約4割が、「ほぼ毎日相談を受けている」「週に1回相談を受けている」  
相談内容は「薬との飲み合わせ・副作用」「服用の可否」「有効性」が多いが、必要な情報が不足し、対応に苦慮
- 3 「健康食品」との関連が疑われる健康被害症例の経験  
医師、薬剤師の2割が経験した症例は、
  - 「健康食品」そのものが有害と疑われるもの
  - 薬との飲み合わせによる被害
  - 利用者が自己判断で治療を中断して症状が悪化 など
- 4 医療関係者に期待する役割  
医師に対しては、「情報の収集」「健康被害の早期発見」  
薬剤師に対しては、「薬との飲み合わせ・副作用に関する情報の提供」

**資料4) 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2010年版) P.278**

「耐容上限量については、乳児期及び小児期を通じて、必要な根拠データが無いことから、設定されていない栄養素が多い。しかし、このことは摂取量の上限を配慮しなくてもよいということではなく、とくに、栄養機能食品をはじめ、特定の栄養素が強化された食品の摂取や選択に当たっては、成人以上に慎重であるべきと考える」

**資料5) 独立行政法人国立健康・栄養研究所「サプリメントと子どもの食事」より**

<http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1056.html>

**I.子どものサプリメント利用**

サプリメントの普及に伴って、子どもにもその利用の拡大が懸念されています。子どもにサプリメントを与える際には、大人よりもさらに、その安全性や有効性を十分に考慮し、慎重に対応する必要があります。

**子ども用サプリメントって？**

最近「子ども用」というサプリメントが販売されています。また、「子どもでも利用できる」とうたったものもあります。特にインターネット販売サイトでは数多くの子ども用製品が販売され、その数は数百種に及びます。

しかし、これらの製品が子どもにとって安全で、必要なものなのか、また、科学的根拠があるのか、確認できません。それはほとんどの製品が、国が安全性・有効性を科学的に評価した保健機能食品ではないからです。

保健機能食品制度については、[『健康食品』に関する制度の概要](#)・[「このデータベースで意味する『健康食品』について」](#)をご覧ください。

**必要なの？**

「今の子どもはストレスにさらされているから」とか、「今の野菜は栄養が少ないから」などと言ってサプリメントの必要性が強調されています。しかし、その根拠はほとんどなく、単なるイメージに過ぎないことがかなり多いというのが実情です。毎年、国が行っている栄養調査からも、今の子ども達に、早急な対策が必要な栄養素不足はみられないと言えます。

毎日 3 食 (+適切な間食) の食事をきちんと食べていれば、ほとんどの子どもには特別なサプリメントは必要ないと考えられます。むしろ安易にサプリメントに頼ることは、子どもが食に対する興味・関心を持つことを妨げ、将来、健全な食生活を送る上での障害になるおそれがあります。

**効果はあるの？**

科学的根拠がある程度蓄積しているビタミンやミネラルについても、その有効性の根拠は欠乏症に対する予防効果がほとんどで、現在のような欠乏症の予防目的を超えた量の摂取に関する根拠は、大人でもはっきりしていません。ビタミンやミネラル以外の成分の安全性・有効性については、まだ検討段階（研究段階）と言っても過言ではありません。特にサプリメントの有効性は、成人や中高年で得られた情報が大部分で、子どもで得られたものは極めて少ないのが現状です。

**安全なの？問題はないの？**

サプリメントは、一般に特定成分を大量に摂取できることがその利用の最大のメリットとなっています。しかし、どんなに体に必要な成分でも、過剰に摂れば有害な作用が出る可能性があり、注意が必要です。特に、小さな子どもは大人のように体が出来上がっていませんから、有害な影響を受けやすいと考えられています。また、子供で安全性を評価したサプリメントはほとんどありません。

子どもにとって、サプリメントの利用は、良い効果よりも悪い影響（デメリット）の方が大きいと判断するのが妥当であり、大人と同じように考えて利用するのは正しいとは言えません。

また、サプリメントの利用では「食育」は期待できません。親子一緒に食への理解を深め、子どもの頃から正しい食習慣を身に付けましょう。

以上