
サプリメントの定義、規制、情報提供について (意見と提案)

一社) Food Communication Compass
代表 森田 満樹

一社) Food Communication Compassの活動紹介

- 2011年3月に「科学的根拠に基づく食情報を発信する消費者団体」として設立、食品安全や食品表示に関して専門家による情報提供をwebサイト「FOOCOM.net」(フーコムネット)を運営している。全国消費者団体連絡会の会員団体(消費者問題に関わる非営利組織)。
- 消費生活センター、保健所、消費者団体の学習会等で、一般消費者向けに「健康食品との上手なつきあい方」等の講演活動を行っている。また、国民生活センター「くらしの豆知識」、生協の広報誌等でも健康食品の安全性について執筆している。

FOOCOMとは? 科学的根拠に基づく食情報を提供する消費者団体

FOOCOM

食中毒 健康食品 発がん物質 放射能 農薬 添加物 バイオテック 栄養 食品表示 環境 食文化 メディア

FOOCOMは会員の

FOOCOM 専門誌並みの

取り上げるなら、?

消費者庁が注意喚起 子どものビタミンD過剰摂取

最新記事

野良猫通信
食品添加物についての不適切な情報を発表し続けるNutriNet-SantéとBMJ-医学雑誌は化学を何だと思っているのか?

専門家執筆陣

森田 清樹 敵山 智香子 根林 聡香 白井 洋一 高藤 聡

webサイト「FOOCOM.net」

<https://foocom.net/>

1. サプリメントの定義

➤ 現在、サプリメントの法的な定義はないが、**一般消費者の認識**は下記に近い。

「錠剤・カプセル・液状等で、健康の保持や栄養補助を期待して摂取する健康食品」

形状

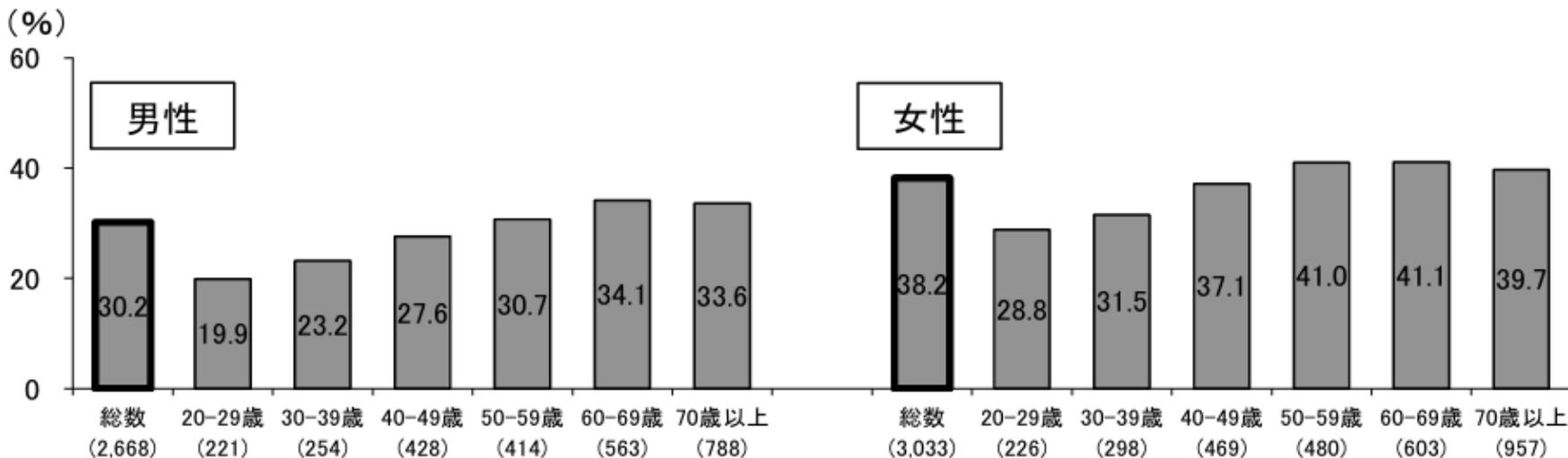
目的・成分

位置づけ

【参考】厚生労働省 国民健康・栄養調査調査（2019年）

図 10 健康食品を摂取している者の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）

問：あなたは、サプリメントのような健康食品（健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品）を食べたり、飲んだりしていますか。



令和元年国民健康・栄養調査「結果の概要」p42より 赤線部加筆

【サプリメントの目的】

- 消費者はサプリメントを摂取する目的は下記のとおり「健康の保持・増進」「特定の栄養成分の補充」等である。また、ダイエット目的のサプリメントもある。成分によっては健康被害につながる現状もあり、サプリメントの目的をそのまま「健康の維持・増進に資する」とは定義できないのではないか。
- サプリメントの目的は、「健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品」といえる。（厚労省ウェブサイトの「いわゆる健康食品」の説明より）

【参考】厚生労働省 国民健康・栄養調査調査（2019年）

表5 健康食品を摂取している目的(20歳以上、性・年齢階級別)

問:健康食品を利用する目的は何ですか。

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	805	-	44	-	59	-	118	-	127	-	192	-	265	-
	健康の保持・増進	582	72.3	19	43.2	37	62.7	70	59.3	94	74.0	155	80.7	207	78.1
	たんぱく質の補充	84	10.4	22	50.0	10	16.9	18	15.3	11	8.7	10	5.2	13	4.9
	ビタミンの補充	243	30.2	19	43.2	30	50.8	42	35.6	33	26.0	52	27.1	67	25.3
	ミネラルの補充	87	10.8	7	15.9	7	11.9	19	16.1	10	7.9	21	10.9	23	8.7
	その他	123	15.3	7	15.9	7	11.9	19	16.1	18	14.2	28	14.6	44	16.6
女性	総数	1,158	-	65	-	94	-	174	-	197	-	248	-	380	-
	健康の保持・増進	818	70.6	25	38.5	55	58.5	114	65.5	140	71.1	184	74.2	300	78.9
	たんぱく質の補充	109	9.4	11	16.9	6	6.4	15	8.6	17	8.6	29	11.7	31	8.2
	ビタミンの補充	374	32.3	45	69.2	34	36.2	74	42.5	61	31.0	66	26.6	94	24.7
	ミネラルの補充	128	11.1	10	15.4	12	12.8	21	12.1	20	10.2	28	11.3	37	9.7
	その他	192	16.6	8	12.3	23	24.5	34	19.5	36	18.3	41	16.5	50	13.2

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も高い項目。

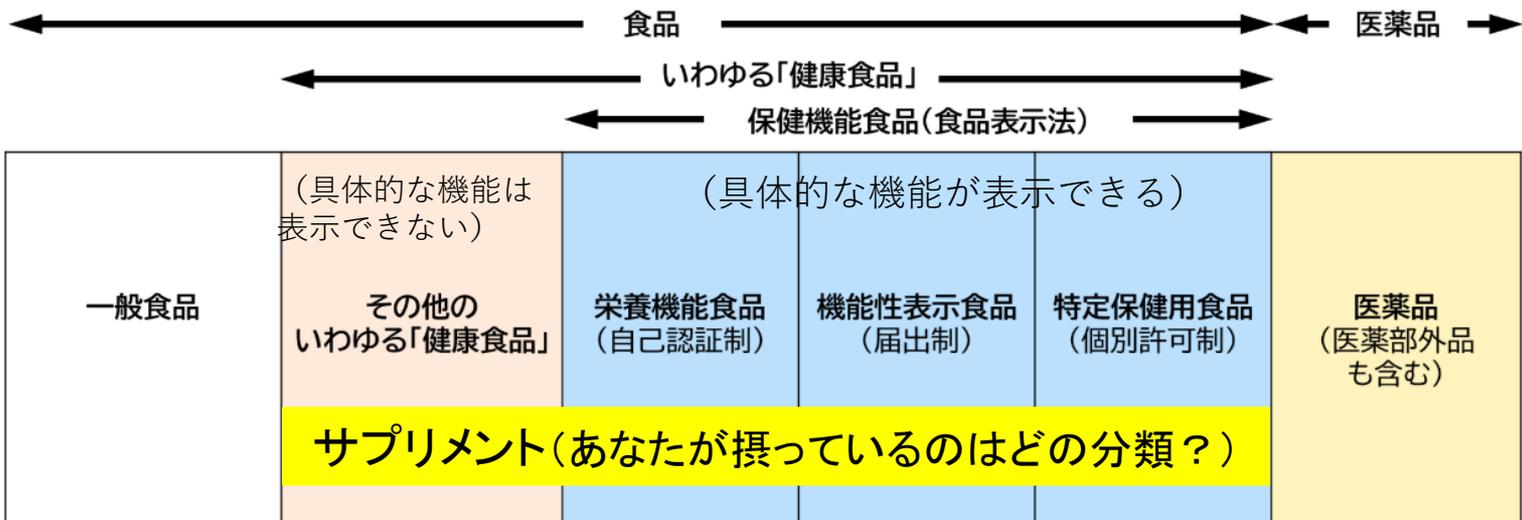
【サプリメントの位置づけ】

- サプリメントは医薬品でも一般食品でもなく、いわゆる「健康食品」の各分類に横串に位置づけられる。
- 一般消費者は自身が摂取しているサプリメントがどの分類にあたるか、ほぼ認識していない。

いわゆる「健康食品」とは

いわゆる「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、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品全般を指しているものです。

そのうち、国の制度としては、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。



【サプリメントの成分・形状】

- 現行の機能性表示食品の届出等に関するガイドラインにおいて「サプリメント形状の加工食品」とは、「本制度の運用上、天然由来の抽出物であって分画、精製、化学的反応等により本来天然に存在するものと成分割合が異なっているもの又は化学的合成品（天然抽出物等）を原材料とする錠剤、カプセル剤、粉末剤、液剤等の形状である食品を指す」と成分・形状を定義している。
- サプリメントと加工食品の間に、グミ、ゼリー形状等の「グレーゾーン」があるが、どちらに位置付けるかどうかは、天然抽出物等の「成分」を原材料としているかどうかで判断してはどうか。

	生鮮食品	加工食品	グレーゾーン／サプリメントに準ずる分類	サプリメント形状の加工食品
形状	生鮮食品	クッキー シリアルバー 乳酸菌飲料 茶系飲料 ゼリー（パウチ、カップ）	サプリと同じ目的、成分のグミやゼリー（少量スティックタイプ） 粉末（少量のダイレクトスティックタイプ） チュアブル錠、エキス飲料	カプセル剤 錠剤 粉末剤 液剤
成分	天然に存在するもの。	天然抽出物等を添加する場合もあるが、社会通念上はサプリでないと認識される。	ビタミン、ミネラルやルテイン、DHA、青汁等の天然抽出物等を原料とする。	ガイドラインで定義する天然抽出物等を原料とする。

【参考：スーパーマーケットのサプリメント売り場】

- ▶ 従来のサプリメントの横に「水なし簡単♪おいしいサプリ」とポップ表示でグミ形状食品のコーナーがあり多種多様な製品が販売されている。
- ▶ 子ども向けにもビタミン、ミネラル、ルテイン、DHAなどの成分のグミが販売されており、ゼリー形状、キャンディタイプもある。
- ▶ 機能性表示食品の考え方では、グミは「風味を楽しむもの」のため「その他加工食品」に分類されている。しかし、消費者はサプリメントと同じと認識するのではないか。



従来のサプリメント



グミ形状サプリコーナー



子ども向け
サプリメント
(グミ形状、
ゼリー状
キャンディ)

サプリメントの定義の提案

サプリメントとは、

- 健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品であって、
- 栄養成分又は天然由来の抽出物であって分画、精製、化学的反応等により本来天然に存在するものと成分割合が異なっているもの又は化学的合成品（天然抽出物等）を原材料とし、
- 錠剤、カプセル剤、粉末剤、液剤等の形状である食品を指す。
- ただし、形状においてサプリメントに近いもの（例：グミ等）で、天然抽出物などを原材料とする場合はサプリメントに準ずるものとする。

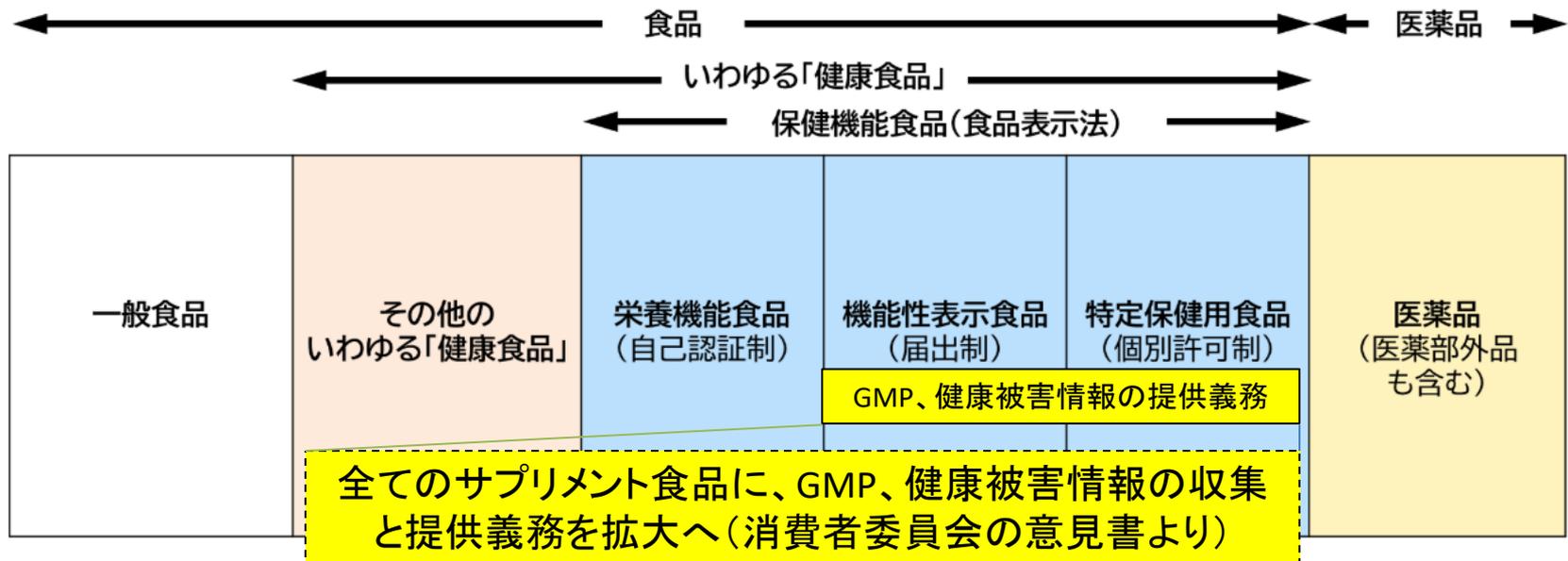
目的

成分

形状

2. サプリメントの規制

- 現在、いわゆる「健康食品」全般の錠剤、カプセル剤等食品について、原材料の安全性ガイドライン、GMPガイドラインが努力義務とされている。（消費者庁）
- いわゆる「健康食品」全般に「健康被害情報の情報提供」の努力義務がある。（厚労省）
- 2024年の紅麹案件を受けて、「機能性表示食品」と「特定保健用食品」はGMPと健康被害情報の健康被害情報の収集体制と保健所等への提供が義務付けられた。
- 消費者委員会は2024年7月、「サプリメント食品に係る消費者問題に関する意見」では、「**全てのサプリメント食品に対して健康被害情報の収集、GMP(適正製造規範)に基づく製造管理が必要と考えられる**」としている。



2024年7月16日 消費者委員会が意見書を公表

消費者委員会

▼ 主な活動 ▼ 組織・法令等 ▼ 広報・報道 ▼ その他 消費者委員会への意見等

内閣府ホーム > 活動・白書等 > 審議会・懇談会等 > 消費者委員会 > 建議、提言、意見、答申 及び 報告書

建議、提言、意見、答申 及び 報告書

建議、提言、意見、答申

12月 11月 10月 9月 8月 ▶ 7月 ▶ 6月 ▶ 5月 ▶ 4月 ▶ 3月 ▶ 2月 1月

2024年7月

2024年7月16日	食品表示基準の一部改正に係る答申について PDF形式:189KB 📄
2024年7月16日	サプリメント食品に係る消費者問題に関する意見 HTML形式 / PDF形式:211KB 📄

意見書では、機能性表示食品にとどまらず「いわゆる健康食品」のサプリメント食品全般の消費者問題について、意見を述べた。

7月16日消費者委員会・鹿野委員長の記者会見コメント 「サプリメント食品に関する消費者問題の意見」

- 紅麹関連製品に係る事案を受け、機能性表示食品については、安全性の在り方等に重点を置いた制度改正が行われる見込みとなった。しかし、それはサプリメント食品が抱える問題という観点から見ると、一側面への対応にとどまっている。
- この点を踏まえ今回の諮問の直接の対象ではないけれども、今後、政府において早急に検討を進めるべき事項として、消費者委員会では食品表示部会での意見を踏まえサプリメント食品に係る消費者問題への対応に関する意見を取りまとめた。
- 意見書のポイント
 - 第1 健康被害情報の収集、活用、有効性・安全性の実効性確保**
 - 第2 表示、広告規制の強化**
 - 第3 消費者への情報提供及び注意喚起**
 - 第4 消費者保護の取組を規律する法制度や組織の明確化**
- 当委員会は、サプリメント食品に係る消費者問題は重要事項であると認識しており、今後も調査審議を行っていく。

2025年12月19日、第478回消費者委員会でも「サプリメントに関する規制のあり方について」を議題に話し合われた。

サプリメントの安全性に関する規制について

1. 全てのサプリメント形状の加工食品について、GMPによる製造管理と健康被害情報を義務付ける。
2. サプリメントに準ずるものについては、GMPによる製造管理の義務化が望ましいが、義務化によって形状を食品に近い製品に移行することも懸念されるため努力義務としてはどうか。ただし、目的・成分はサプリメントと変わらないため健康被害の拡大防止が必要であり、健康被害の情報収集体制と報告を義務付けてはどうか。
3. 原材料の安全性確保については、ガイドラインの周知が求められる。厚労省にはHACCPの監視強化の観点から営業・許可制度の導入が求められる。

サプリメントに関する情報提供について

1. 新たに定義づけられたサプリメントについて、GMP管理や健康被害情報の収集体制に取り組んでいることを消費者に情報提供するために、製品に「サプリメント」の表示を義務付ける。
2. 保健機能食品においては「特定保健用食品」「機能性表示食品」「栄養機能食品」の表示の近くに「サプリメント」とわかりやすく表示する。
3. 「サプリメントに準ずるもの」については、GMP管理と健康被害情報収集の両方に取り組んでいる場合は「サプリメント」と表示できる。（代替表示も含めて要検討）
4. 「サプリメント」の表示にあわせて、成分と含有量、摂取方法、摂取目安、注意喚起表示もあわせて義務付ける。「サプリメントに準ずるもの」も注意喚起表示を義務付ける。
5. サプリメント以外のいわゆる「健康食品」や一般食品においても、ビタミンDのような脂溶性ビタミン等で過剰摂取に注意が必要な成分を添加している場合は、「摂取方法」「注意喚起表示」が求められる。

サプリメントの規制と情報提供の提案（私案まとめ）

	一般食品	いわゆる「健康食品」(生鮮・加工)	グミ形状のような「(仮)準サプリ」	サプリメント
GMP			努力義務	義務
原材料の安全確保(通知によるガイドライン)			努力義務	努力義務
健康被害の情報収集・報告		努力義務	義務	義務
原材料のHACCP	義務	義務	義務	義務(今後は営業・許可制度を)
「サプリメント」の表示			要検討	義務
注意喚起表示	ビタミンDなど過剰摂取に注意が必要な成分を添加している食品は、一般食品であっても情報提供が必要。		義務	義務

以上について、消費者庁食品衛生基準審査課は規格基準等の策定、厚労省は遵守や監視、消費者庁食品表示課は表示行政を担っており、連携して進めていただきたい。