

食と健康

ニュースレター Vol.1

健康食品の かしこ “賢い”選び方



北海道情報大学

健康情報科学研究センター



超高齢社会を迎えた我が国では、いかにして医療費や介護給付費の増加を抑え、国民全体が元気であり続ける「健康長寿社会」を実現するかが喫緊の課題となっています。このような社会背景の中、健康の維持・増進に対する関心が高まり、特定保健用食品や機能性表示食品など「食品の機能性と健康」に対する需要が拡大しています。

ニュースレターでは、食や健康に関する身近な話題をわかりやすくご紹介してまいります。第1回目は「**健康食品の“賢い”選び方**」についてご紹介いたします。

01 食と健康の関連性

食品には三つの機能があることが明らかになっています。

食品の三つの機能

第一次機能（栄養機能）

カロリー、タンパク質、脂肪、糖質、ビタミン等、必要な栄養素を補給して生命を維持する機能

第二次機能（嗜好・食感機能）

色、味、香り、歯ごたえ、舌触りなど食べた時に、おいしさを感じさせる機能

第三次機能 （健康性機能・生体調節機能）

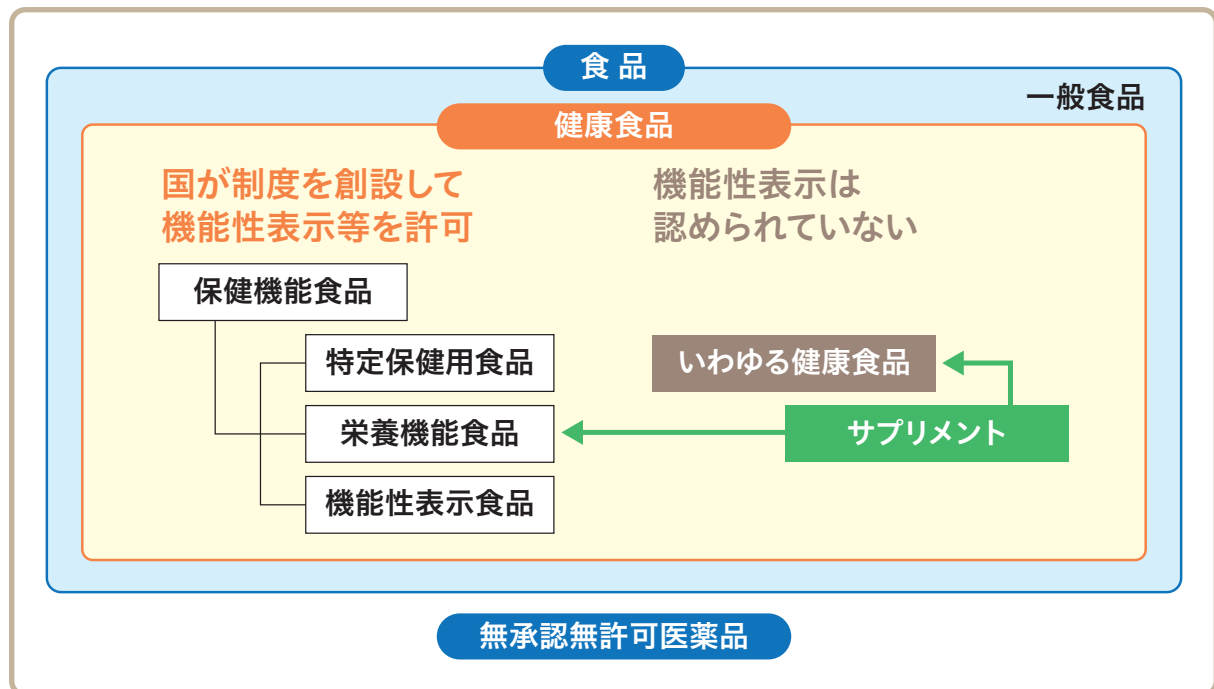
生体防御、体調リズムの調整、老化制御、疾患の防止、疾病の回復調節等、生体を調節する機能

しかし、近年、我が国では、高齢化の進行や肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病患者、および、その予備軍が増加してきており、健康寿命（日常生活で制限されることなく生活できる期間）の延伸が大きな目標となっています。

そのような中、生活習慣病の予防や健康増進に役立つ第三次機能「健康性機能・生体調節機能」を有し、安全で信頼できる健康食品やサプリメントなどを求める消費者ニーズが高まってきています。

02 健康食品の種類

健康食品は大きく、「特定の機能の表示などができるもの(保健機能)」と「そうでないもの」の2つに分けられます。保健機能食品にはさらに、「特定保健用食品(通称トクホ)」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。



特定保健用食品(通称トクホ)

健康の維持・増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

栄養機能食品

一日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

03 健康食品の課題

現在、スーパーやドラッグストア、TV通販、インターネットなどで、さまざまな健康食品やサプリメントを購入することが出来ます。一方で、健康食品やその食べ方などが原因で体調を崩すことも報告されています。

みなさん、健康食品に飛びつく前によく考えてみてください！

1 天然・自然の素材だから安全・安心？

天然・自然由来の毒素は無数にあるため、安全・安心の理由にはなりません。天然・自然由来の食品でも、健康食品として使用する場合は、普段の食べ方とは異なるため、食品では予期しないような影響が出る可能性があります。



2 体験談がこんなにたくさん？

その体験談は「ホント」でしょうか？体験談は、利用者の感想にすぎません。宣伝のために都合の良い内容のみ編集して掲載されている場合もあります。



3 健康食品で病気が治る？

病気の人が健康食品を利用するにはリスクがあります。錠剤・カプセル状の製品は、薬のように見えますが、「食品」であり、病気を治す効果、防ぐ効果はありません。



4 「専門家」「有名人」が言っているから安心？

専門家「ひとりだけ」の情報はあてになりません。有効性の試験は特定の条件下で行われています。人が食べた時に必ずしも、誰でも同じ効果が出るとは限りません。



5 有効成分が入っているから効果がある製品？

「成分の情報」と「製品の情報」はまったく別の物です。



6 動物実験で効果を実証？

動物実験の結果を単純にヒトに当てはめることはできません。



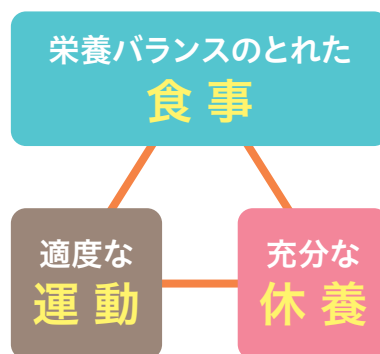
7 一時的な体調不良は効果の証拠？

「好転反応」と呼ばれる、体調が良くなる過程で、一時的に体調が悪くなるような症状が出ることは、健康食品では起こらないとされています。



04 健康三原則

健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養」です。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、「食事」、「運動」、「休養」の質を高めるとともに、不足する部分を補うようなものとして、健康食品を上手に利用することが大切になります。次の7つのポイントを参考に、皆さんのライフスタイルに合った健康食品を選んでください。



05 健康食品を利用する時の7つのポイント

POINT
1

錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりがちです。味・香り・容積が備わった通常の食品形状の製品の方が、過剰摂取になりにくいです。



POINT
2

広告のキャッチコピーや利用者の体験談ではなく、自分自身で製品中に含まれている成分の安全性と有効性に関する情報を調べてみましょう。



POINT
3

友人・知人から得た情報は、その情報源をたどって、販売業者の宣伝にすぎない内容ではないか、正確な情報かどうか確かめましょう。



POINT
4

製品の品質等を確認するための、製品中の個別成分の含有量、製造者や問合せ先が明記してあることを確認しましょう。



POINT
5

思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。



POINT
6

自己判断でも医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。



POINT
7

高価な製品ほど効果があるとは限りません。同様の製品と比べてみましょう。



北海道情報大学健康情報科学研究センターでは、科学的エビデンスに基づいた
食の機能性評価を行う**食の臨床試験“江別モデル”**を行っています。
ご関心のある方は是非、ホームページをご覧ください、ご参加ください。

健康情報科学研究センターホームページ <https://hisc-do-johodai.jp>



あなたを大切に育てる **e**環境

北海道情報大学

～食品の健康機能を科学的に評価する学術拠点～

健康情報科学研究センター

〒069-8585 北海道江別市西野幌59-2 TEL:011-385-4430
北海道情報大学ホームページ <https://www.do-johodai.ac.jp>