

令和5年度第一回食の安全安心セミナー

「健康食品との上手な付き合い方 について」



令和5年9月8日（金）13:30～15:30

（公社）全国消費生活相談員協会
食の研究会 代表 澤木佐重子

本日の流れ

(Ⅰ) 健康食品の概要

1. 健康食品とは
2. 特定保健用食品
3. 機能性表示食品
4. いわゆる健康食品

(Ⅱ) 健康食品に関する問題

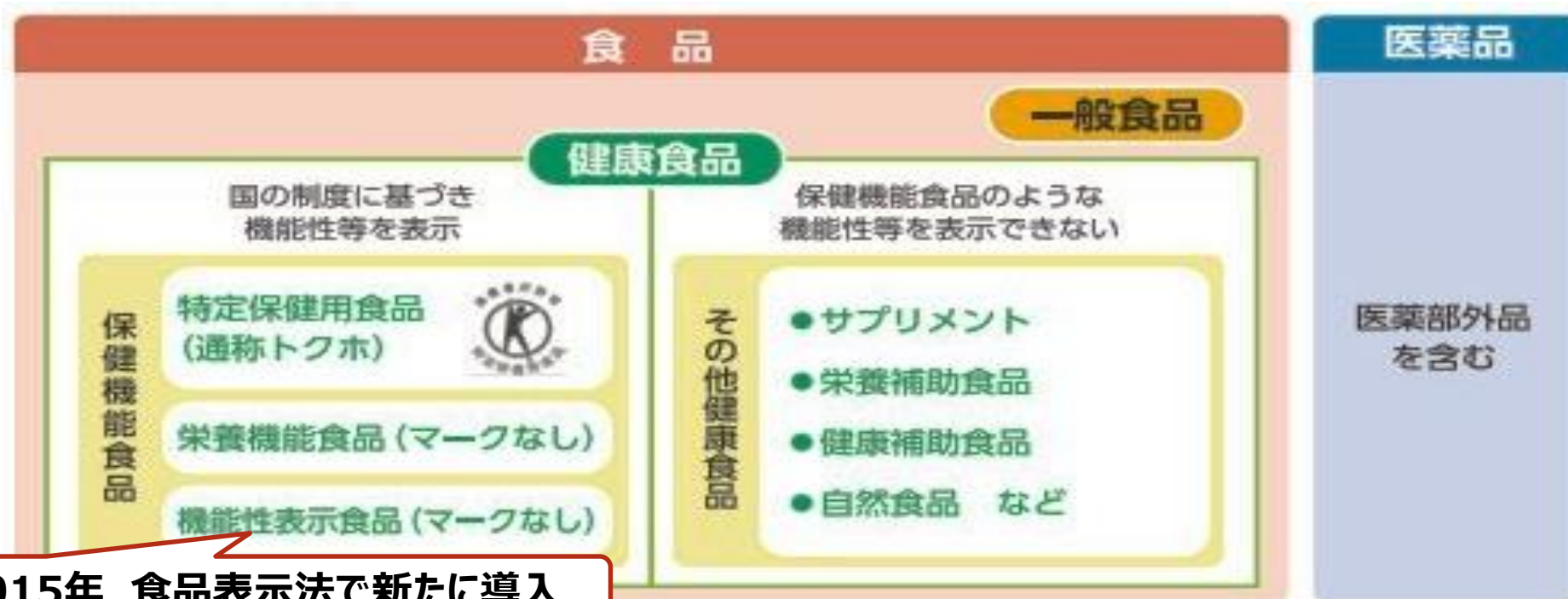
1. 健康被害
2. 効能をうたう等の誇大広告
3. 経済的被害
 - ーネット通販（定期購入）トラブル等の問題ー

(Ⅲ) 健康食品を利用するときのポイント

(I) 健康食品の概要

1. 健康食品とは？ (法令上定義されていない)

- ・私たちが口からとるものは、「**食品**」と「**医薬品（医薬部外品も含む）**」に分けられる
- ・健康の維持・増進の効果をうたった**健康食品**は「**食品**」に分類される
- ・健康食品とは、**健康に良いことをうたった食品全般**のこと
- ・国の制度に基づき**機能性を表示できる「保健機能食品」**と、それ以外の「**その他健康食品（いわゆる健康食品）**」に分類



出典：消費者庁
パンフレット「健康
食品5つの問題」
より

2015年 食品表示法で新たに導入

食品

医薬品

健康食品をはじめとする加工食品
農林水産物

製品の**安全性と有効性**
について**国が科学的根拠**
を審査し、**消費者庁**
が許可

- ・医療用医薬品
- ・一般用医薬品

【特定保健用食品】 個別審査型

保健の機能の表示ができる
(例) おなかの調子を整えます。



食物繊維
オリゴ糖
他

「いわゆる
健康食品」

販売**60日前**に**安全性・機能性**
の根拠情報等を**消費者庁長官**
に届出る

【栄養機能食品】 規格基準型

栄養成分の機能の表示ができる
(例) カルシウムは骨や歯の形成に
必要な栄養素です。

ビタミン
ミネラル 等

【機能性表示食品】 事前届出制

企業等の責任において
保健の機能の表示ができる
(疾病リスク低減表示を除く)

国の規格基準を満た
していれば、**国の許可**
や届出なく**製造販売**
することができる

医薬部外品

2. 特定保健用食品（トクホ）



■ 「特定保健用食品」表示許可商品一覧

(令和5年8月25日現在、1,053件)

- 1 お腹の調子を整える」等の表示をした食品
 - ・オリゴ糖類を含む食品
 - ・乳酸菌類を含む食品
 - ・食物繊維類を含む食品
 - ・その他の成分を含む食品
- 2 「コレステロールが高めの方に適する」表示をした食品
- 3 「食後の血糖値の上昇を緩やかにする」表示をした食品
- 4 「血圧が高めの方に適する」表示をした食品
- 5 「歯の健康維持に役立つ」表示をした食品
- 6 「食後の血中中性脂肪が上昇しにくいまたは身体に脂肪がつきにくい」表示をした食品
- 7 「カルシウム等の吸収を高める」表示をした食品
- 8 「骨の健康維持に役立つ」表示をした食品
- 9 「鉄を補給する」表示をした食品

特定保健用食品（トクホ）の特徴



- (1) 科学的根拠がある
- (2) **ヒト**での有効性や安全性が評価（動物ではない）
- (3) 素材だけでなく、**最終製品**でもその有効性と安全性が評価
- (4) 摂取量の目安がある

⇒ **科学的根拠**にもとづいた**摂取目安量**が表示

- (5) 特定の保健機能の表示ができる

『おなかの調子を整える』 『血圧が高めの方に適する』

『虫歯になりにくい』 『脂肪がつきにくい』など

※ **医薬品のような病気の治療や治癒に対する効果の表現は認められていない。**

★令和5年8月25日現在、**1,053品目**がトクホとして表示許可

トクホの保健用途とは

- トクホの利用目的は・・・
保健用途であり、病気の治療ではない

血圧 ○ : 血圧を正常に保つことを助ける

× : 高血圧症を改善する

体脂肪 ○ : 体脂肪の増加を抑制する

(肥満) × : 体脂肪を減少させる

★一般の消費者は、保健用途を正しく理解していない

トクホの利用上の注意

(1) **摂取方法**、**目安量**を確認しましょう。

⇒ 1日当りの摂取目安量

(2) **関与成分**を確認しましょう。

例

- 朝： おなかの調子を整えるゼリー…難消化性デキストリン
- 昼： 中性脂肪の上昇を抑えるコーラ…難消化性デキストリン
- 夜： 血糖の上昇を抑えるお茶…難消化性デキストリン

⇒ 摂りすぎ、あるいは体質・体調により、お腹がゆるくなる

(3) **アレルギー**に注意！

⇒ 関与成分としてアレルギーを起こす可能性のある成分が
添加されている場合がある。

(カゼインペプチド、キトサン、小麦ふすま、大豆ペプチドなど)

発見！トクホでやせる本当のコツ ためしてガッテン（2012年5月23日放送）

太めの男性3名に「脂肪を消費しやすくするトクホのお茶」を12日間飲んでもらう実験を行いました。

- 体重が増えてしまった人
⇒ トクホの効果进行过信したため、普段以上に食べ過ぎた。
- 脂肪を減らせた人
⇒ トクホのお茶を飲むことで、甘い飲み物をあまり飲まなくなったり、これを機に以前よりも多く歩くようになった

※ 生活改善のきっかけに使うことが、トクホの効果を生かすコツ！

3. 機能性表示食品

従前の課題

【栄養機能食品】

栄養成分に限定されている。

【特定保健用食品】

食品ごとに有効性や安全性に係るヒト試験が必須であるため、許可手続に時間と費用がかかる。
⇒中小事業者にはハードルが高い。

規制改革実施計画及び日本再興戦略 (平成25年 6月14日閣議決定)

- 加工食品及び農林水産物について、**企業等の責任で科学的根拠をもとに機能性を表示できる新たな方策**を検討、平成27年3月末までに実施
- 検討に当たっては、**米国のダイエタリーサプリメントの表示制度を参考**
- 安全性の確保も含めた運用が可能な仕組みとすることを念頭

【特定保健用食品(トクホ)の仕組み】

事前個別許可制度

- ・一つ一つの食品ごとに事前許可を受ける

ヒト試験が必須

- ・費用と時間の負担

生鮮食品の実績はなし

- ・既許可品は加工食品のみ

【新制度の基本的な考え方】

「事後チェック制度」を導入

＜導入のためのポイント＞

- ① 安全性の確保(十分な食経験があること)
- ② 機能性の科学的根拠の明確化
- ③ 届出制による事業者把握、事故情報収集、買上げ調査・収去試験

「文献評価(システマティック・レビュー)」も認める

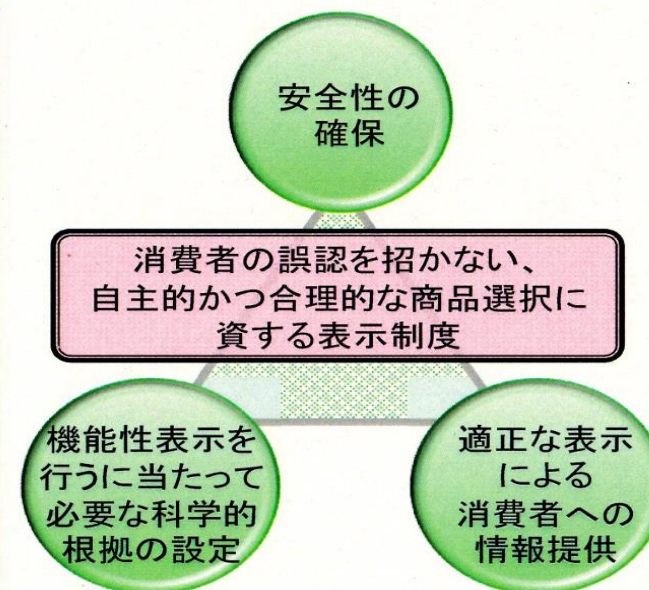
事業者自らのヒト試験実施は不要

表示ルールを作成(特定保健用食品とほぼ同様)

「国が評価したものでない」旨を明記。
※医薬品と誤認される表示は新制度でも不可

「生鮮食品」でも表示を実現

事後チェック制度の下で、生鮮食品についても機能性表示が実現(外国にも例がない取組)



- 「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、**特定の保健の目的が期待できる**という**食品の機能性**を表示できる
- 安全性の確保**を前提とし、**科学的根拠に基づいた機能性**が、**事業者の責任**において表示される
- 消費者が誤認することなく商品を選択することができるよう、**適正な表示による情報提供**※1を行なう

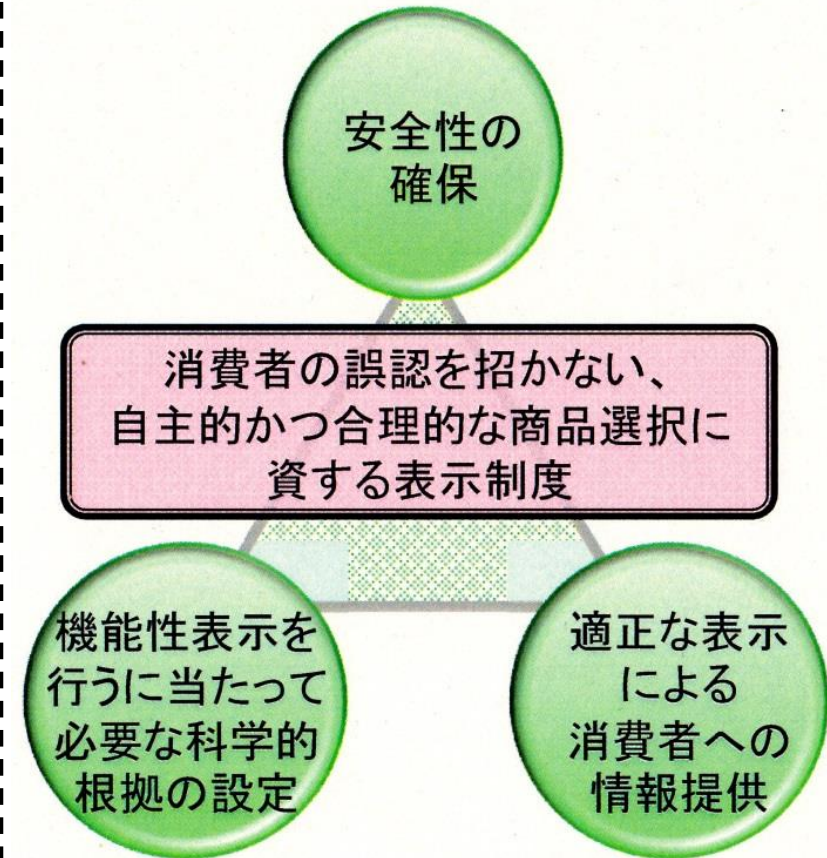


※1：機能性表示食品の容器包装には、16項目の表示事項が義務付けられている。

■ 制度の特徴

- (1) **疾病に罹患していない人**（未成年者、妊産婦（妊娠を計画している人も含む）及び授乳婦を除く）を対象にした食品
- (2) 生鮮食品を含め、**すべての食品**が対象
- (3) 安全性及び機能性の根拠に関する情報、健康被害の情報収集体制等必要な事項を、商品販売日の**60日前までに、消費者庁長官に届け出る**
- (4) 特定保健用食品とは異なり、**国が安全性と機能性の審査を行っていない**
- (5) 届け出られた情報は、**消費者庁のウェブサイト**で公開される

制度の基本的な考え方



これまでに受理された商品の概要 (令和5年8月28日までの商品について)

届出数 : 7,387件

- ・加工食品 : 3,203件
- ・サプリメント形状 : 3,971件
- ・生鮮食品 : 213件

特定保健用食品

(令和5年8月25日現在)

1,053品目

この違い分かりますか？

- ◆ **最終製品**を用いた**臨床試験**により科学的根拠が示されている場合
⇒「○○の機能が**あります**」
- ◆ **研究レビュー(論文)**により科学的根拠が示されている場合
⇒「○○の機能があると**報告されています**」



届出番号	<input type="text"/> ~ <input type="text"/>
届出年度	<input type="text"/> ~ <input type="text"/> (西暦)
届出日	<input type="text"/> ~ <input type="text"/> (入力例: 2019/04/01)
届出者名	<input type="text"/> ※部分一致検索 ※株式会社、(株)、(有) 株などの法人の形態を示す文字の入力は不要です。
届出者の住所	<input type="text"/> ※部分一致検索
商品名	<input type="text" value="子大豆もやし 芽ぐみ"/> ※部分一致検索
食品の区分	<input type="text"/> ▼
機能性関与成分を含む原材料名	<input type="text"/> ※部分一致検索
機能性関与成分名	<input type="text"/> ※部分一致検索
表示しようとする機能性の	<input type="text"/> ※部分一致検索
表示しようとする機能性の	<input type="text"/> ※部分一致検索
機能性の評価方法	<input type="checkbox"/> 最終製品を用いたヒト試験(ヒトを対象とした試験)により、機能性を評価している。 <input type="checkbox"/> 最終製品に関する研究レビュー(一定のルールに基づいた文献調査(システマティックレビュー))で、機能性を評価している。 <input type="checkbox"/> 最終製品ではなく、機能性関与成分に関する研究レビューで、機能性を評価している。
販売中の食品のみ表示する	<input type="checkbox"/>

※各検索項目は、単一のキーワードのみ入力が可能です。複数のキーワードによる検索は行えません。

検索

届出番号	届出日	届出者名 (法人番号)	商品名	食品の区分	機能性関与成分名	表示しようとする機能性	販売中	変更	撤回
F277	2020/07/16	株式会社サラダコスモ (2200001023366)	子大豆もやし 芽ぐみ	生鮮食品	GABA、大豆イソフラボン	本品にはGABAと大豆イソフラボンが含まれます。GABAを12.3mg/日摂取すると血圧が高めの方の血圧を下げる機能、大豆イソフラボンを23.3mg/日(アグリコン換算)摂取すると骨の成分の維持に役立つ機能、大豆イソフラボンを30mg/日(アグリコン換算)摂取すると肌が乾燥しがちな中高年女性の肌の潤いを保つ機能があることが報告されています。本品100gで機能性が報告されている一日あたりの血圧への機能性関与成分(GABA)の81%と骨への機能性関与成分(大豆イソフラボン)の56%、本品200gで肌への機能性関与成分(大豆イソフラボン)の87%を摂取できます。	<input checked="" type="checkbox"/>	2023/08/15	詳細

販売しようとする機能性表示食品の科学的根拠などに関する基本情報

商品名	子大豆もやし 芽ぐみ
食品の区分	生鮮食品
機能性関与成分名	<u>GABA、大豆イソフラボン</u>
表示しようとする機能性	本品にはGABAと大豆イソフラボンが含まれます。GABAを12.3mg/日摂取すると血圧が高めの方の血圧を下げる機能、大豆イソフラボンを23.3mg/日(アグリコン換算)摂取すると骨の成分の維持に役立つ機能、大豆イソフラボンを30mg/日(アグリコン換算)摂取すると肌が乾燥しがちな中高年女性の肌の潤いを保つ機能があることが報告されています。本品100gで機能性が報告されている一日あたりの血圧への機能性関与成分(GABA)の81%と骨への機能性関与成分(大豆イソフラボン)の56%、本品200gで肌への機能性関与成分(大豆イソフラボン)の87%を摂取できます。
届出者名	株式会社サラダコスモ
当該製品が想定する主な対象者(疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む。))及び授乳婦を除く。)	【GABA】血圧が高め(高値血圧者)の日本人成人男女 【大豆イソフラボン 骨】健常な日本人中高年女性 【大豆イソフラボン 肌】健常で肌が乾燥しがちな日本人中高年女性
機能性関与成分はエキスである	<input type="checkbox"/>

届出食品に関する表示の内容

商品名	子大豆もやし 芽ぐみ
科学的根拠を有する機能性関与成分名及び当該成分又は当該成分を含有する食品が有する機能性	本品にはGABAと大豆イソフラボンが含まれます。GABAを12.3mg/日摂取すると血圧が高めの方の血圧を下げる機能、大豆イソフラボンを23.3mg/日(アグリコン換算)摂取すると骨の成分の維持に役立つ機能、大豆イソフラボンを30mg/日(アグリコン換算)摂取すると肌が乾燥しがちな中高年女性の肌の潤いを保つ機能があることが報告されています。本品100gで機能性が報告されている一日あたりの血圧への機能性関与成分(GABA)の81%と骨への機能性関与成分(大豆イソフラボン)の56%、本品200gで肌への機能性関与成分(大豆イソフラボン)の87%を摂取できます。
一日当たりの摂取目安量	<u>血圧と骨の健康が気になる方は100g、肌の潤いが気になる方は200g。</u> (機能性が報告されている一日当たりの機能性関与成分量の50%以上を摂取できます。)
一日当たりの摂取目安量当たりの機能性関与成分の含有量	機能性関与成分名:GABA、大豆イソフラボン 含有量:GABA 10mg(100gあたり) 大豆イソフラボン(アグリコン換算)13mg(100gあたり) 大豆イソフラボン(アグリコン換算)26mg(200gあたり)
保存の方法	冷蔵庫(1~10℃)で保存
摂取の方法	電子レンジで加熱調理してお召し上がりください。
摂取をする上での注意事項	本品は多量摂取により、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。高血圧治療薬を服用している方は医師、薬剤師にご相談ください。

≪機能性表示食品パッケージ表示例≫

① **機能性表示食品** ② **届出番号** : ×× **商品名** : ●▲●▲

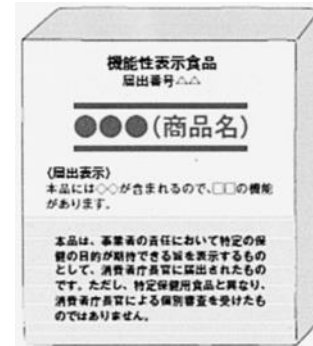
名称 : ○○○○

原材料名 : …、…、…/…、…、(一部に××・△△を含む)

内容量 : 90g (1粒500mg×180粒) **賞味期限** : ○○/△△/××

保存方法 : 直射日光、高温多湿の場所を避けて保存してください

製造者 : ○○○株式会社 東京都△△区…



③ **届出表示** : 本品には◇◇が含まれるので、□□の機能があると報告されています。

④ 『本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。』

⑤ 「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」

⑥ **栄養成分表示** (一日当たりの摂取目安量2粒当たり)

エネルギー○Kcal、たんぱく質○g、脂質○g、炭水化物○g、食塩相当量○g

⑦ **機能性関与成分** : △△○g (2粒当たり)

⑧ **一日当たりの摂取目安量** (2粒)

⑨ **摂取方法** : 水又はぬるま湯と一緒に召し上がりください

⑩ **摂取をする上での注意事項** : 本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

⑪ **調理又は保存の方法** : 直射日光を避け、涼しいところに保存してください。

⑫ 「本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。」

⑬ 「本品は、疾病に罹患しているもの、未成年者、妊産婦 (妊娠を計画しているものを含む) 及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。」


⑭ 「疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください

⑮ 「体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。」

⑯ **お問い合わせ先** : 0120-***-***

※赤字は機能性表示食品としての義務表示事項

特定保健用食品と機能性表示食品の違い

特定保健用食品		機能性表示食品
食品全般（これまで生鮮食品の許可事例はなし）	対象食品	食品全般（サプリメント、加工食品、生鮮食品）
健康が気になる人	利用の対象	疾病に罹患している人、未成年者、妊産婦、授乳婦を除く⇒「健康な人」
国	責任	事業者
安全性や有効性について 製品ごと 国が審査し、許可	手続き	安全性や機能性について 事業者が科学的根拠を国に届出
最終製品を用いたヒト試験	機能性の評価方法	次のいずれかの方法 ① 最終製品を用いた臨床試験 ② 最終製品に関する研究レビュー（論文） ③ 機能性関与成分に関する研究レビュー（論文）
公開義務はない	評価内容の確認	消費者庁のホームページで公開
	マーク・記号	パッケージの主要面に「 機能性表示食品 」であることと、「 届出番号 」を明記

4. いわゆる健康食品

■ 健康食品やサプリメントという言葉に法令上の明確な定義はない

■ 「いわゆる健康食品」は機能性を表示できない
広告：機能性等の効果を暗示したキャッチコピー
「利用者の体験談」を使い、
⇒ 間接的にアピールしている



広告の効果や安全性は保障されていない

■ 医薬品のように病気を治す効果を謳っているもの
⇒ 『医薬品成分が違法に添加』され、安全性に問題があり、
注意が必要

(Ⅱ) 健康食品の問題点

(1) 健康食品による健康被害

- 【原因】 ①アレルギー体質の人の利用 ②過剰摂取
③医薬品との相互作用

【健康被害に係る健康食品】

- ・錠剤やカプセル状の製品が多い。

理由：①医薬品と誤解して病気の治療目的に使われる

- ②特定の成分が濃縮されているので、身体への作用が強い

- ・健康被害が重篤になる事例

医薬品との飲み合わせが問題

特に病気の方は、有害な作用を受けやすい

⇒ 医薬品が聞きにくくなる、副作用が出やすくなる

① 健康被害について

(1) アレルギー体質の人の利用

- ・健康食品でアレルギーを起こす人がいる。
- ・健康食品の場合、これまで食経験のない食品から製造された商品も多く流通しているため、アレルギーのリスクには更に注意が必要です。

(2) 過剰摂取

- ・健康食品の多くが、製造過程で特定の成分を抽出したり濃縮されたりしている。
- ・食品であれば食べることでできないような量を、健康食品では摂取することになる。
- ・カプセルや錠剤の形状をした健康食品の場合、大量摂取が容易になる。
- ・「何事も、過ぎたるは及ばざるが如し」であることを忘れないで！。



(3) 薬との相互作用

- ・健康食品によって医薬品の効果が弱まったり、逆に強くなりすぎて副作用が出る。
- ・薬を服用している人が健康食品を利用する場合、相互作用のリスクがないか、薬剤師などに必ず事前に確認をする。

【参考】錠剤、カプセル状の健康食品の品質に関する実態調査 ～形状から医療品と思っていないか～

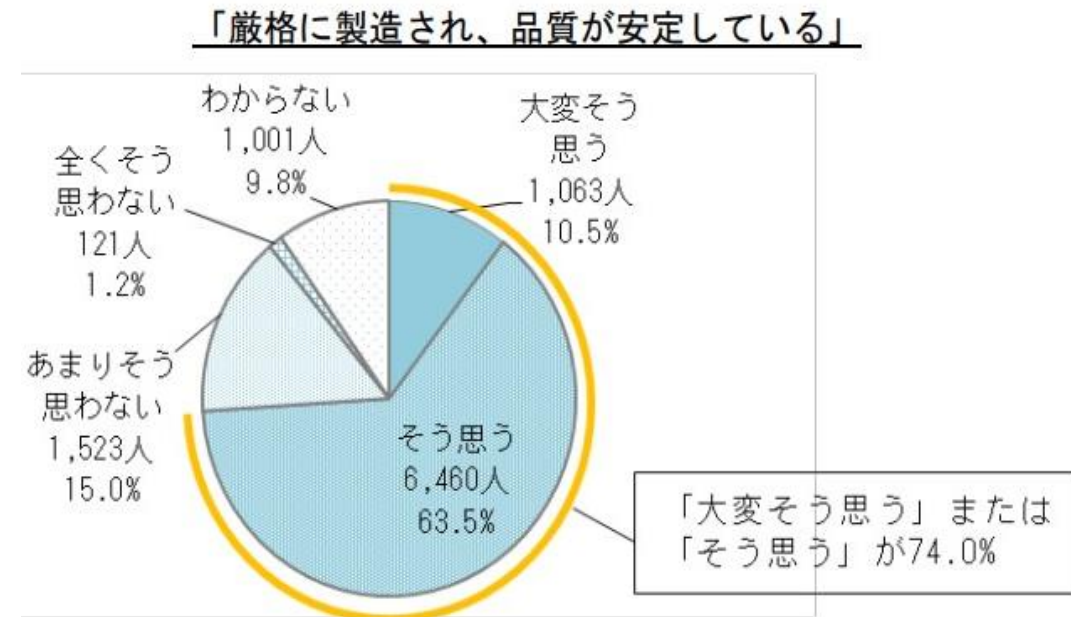
(2019年国民生活センター「市販されている商品に関するテストより」)

図3. 直近1年以内で最も飲む頻度の高い（高かった）健康食品の摂取理由 (n=10,168)



2,512人（24.7%）は、「**栄養補給のため**」と回答。
一方、789人（7.8%）が「**病院で治療していない諸症状を改善するため**」、638人（6.3%）が「**病院で治療中の諸症状を改善するため**」、609人（6.0%）が「**視力、聴力などの感覚機能、認知機能の改善のため**」と回答。⇒ **約20%が病気の治療・緩和のために飲んでいる**

図6. 錠剤・カプセル状の健康食品に対するイメージ (n=10,168)



「**厳格に製造され、品質が安定している**」という項目に、7,523人（74.0%）が「**大変そう思う**」または「**そう思う**」と回答

写真1. 各形状の外観



■ 品質にかかわるテスト

1) 崩壊性

表2. 崩壊性の調査結果

形状		テスト対象 銘柄数	崩壊しなかった 銘柄数	崩壊しなかった 割合 (%)
素錠		26	14	54
コーティング錠		18	8	44
カプセル剤	ソフトカプセル	43	18	42
	ハードカプセル	13	2	15
合計		100	42	42

※日本薬局方の規定時間内に崩壊するかどうかを判定しました。

※ハードカプセルの13銘柄中5銘柄は、試験時に液面に浮上したため、補助盤を使用して行いました。

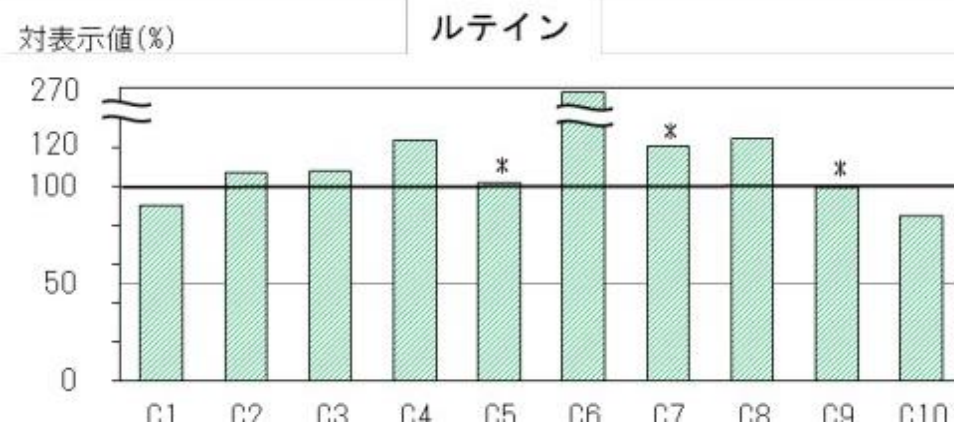
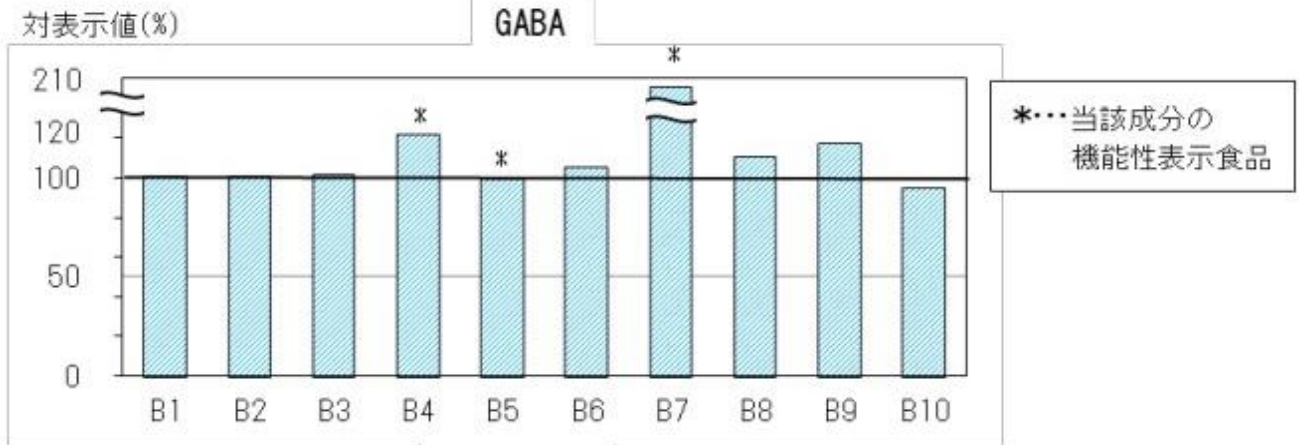
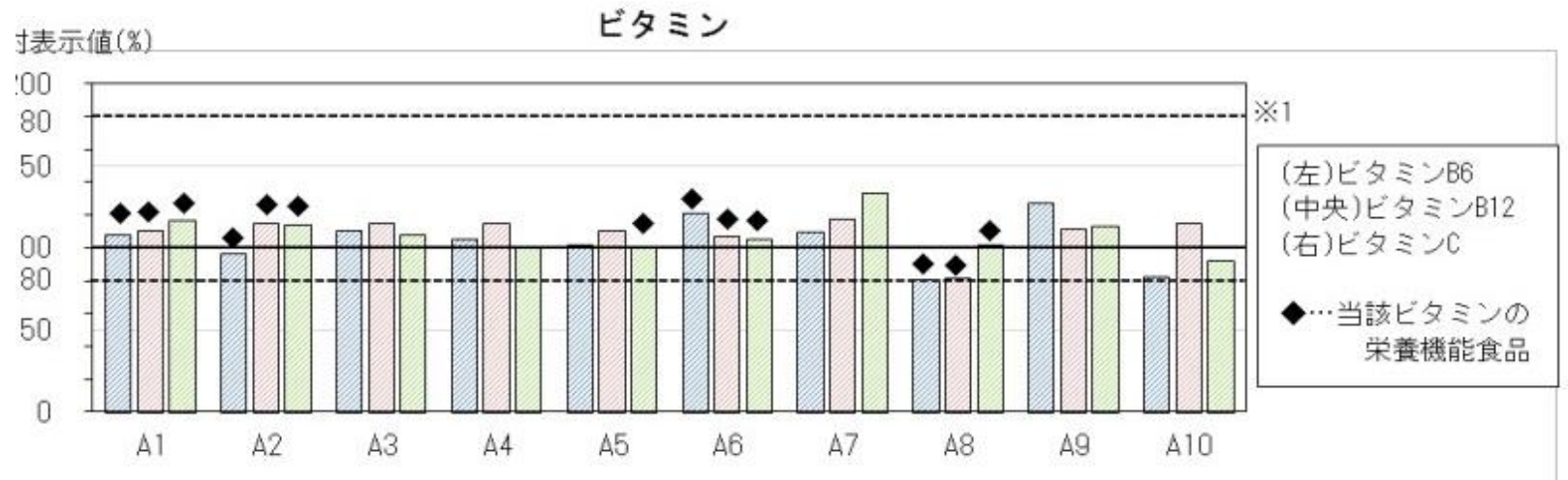
※100銘柄中42銘柄が、医薬品に定められた規定時間内に崩壊しなかった。

2) 機能性成分の量

・機能性成分の量を調べた 50 銘柄のうち、2 銘柄は含有量と表示量が大きくかい離していると考えられた。

・機能性表示食品について、表示量を下回るような銘柄はみられなかった。

・一日の最大摂取目安量中の機能性成分の量は、銘柄により様々で、特に、**GABA**や**ルテイン**のカテゴリーで銘柄間の差が大きく、最も多い銘柄と最も少ない銘柄の量は**GABA**では約15倍、**ルテイン**では約27倍差があり、機能性表示食品の間でも差があることがわかりま



(2) 根拠のない健康食品の広告などの問題点

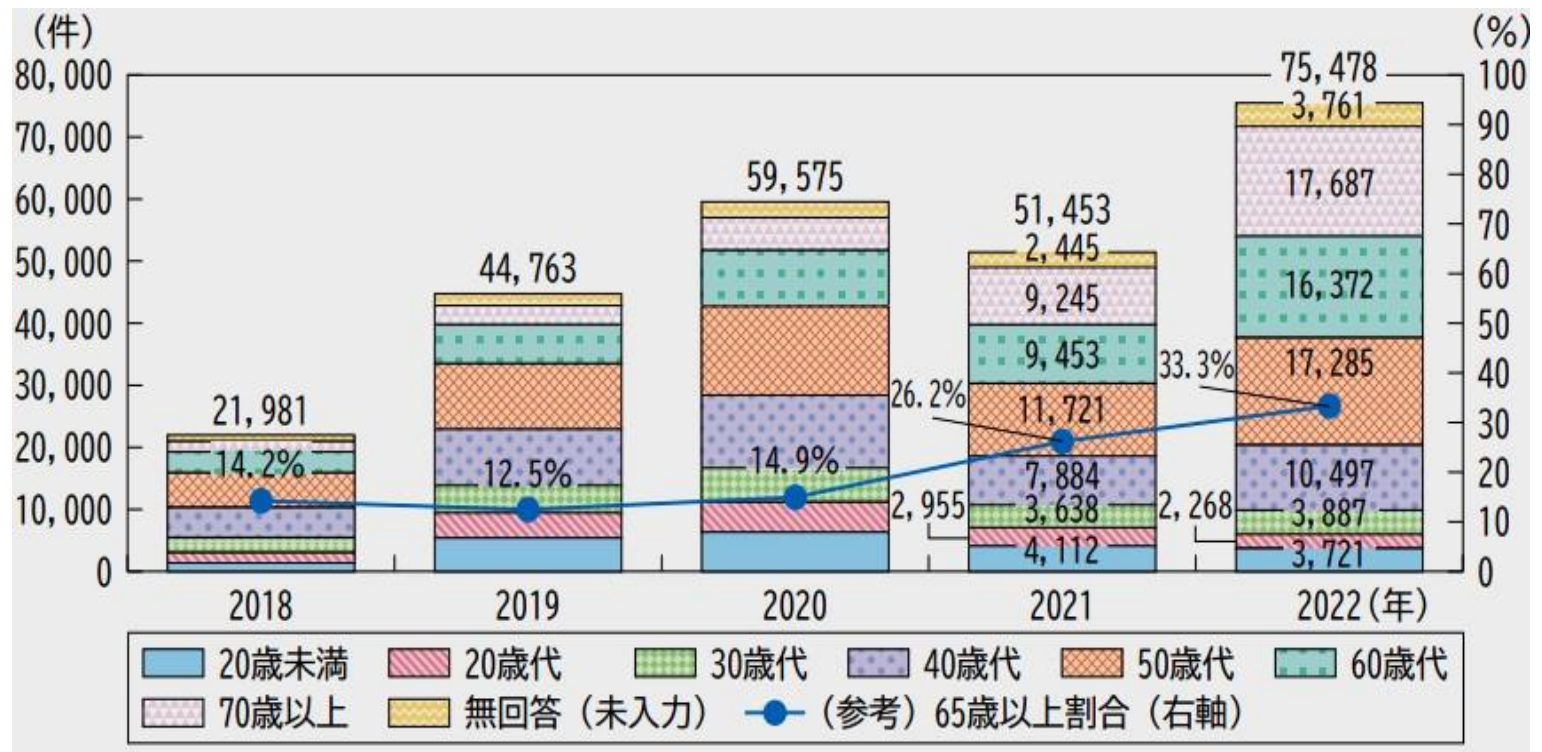
- ・「有名人が利用している」「**病気が治った**」「**特許取得**」など、**魅力的なうたい文句**がついているものが多い
 - ⇒ 製品の安全性や有効性を保証するものではない
- ・健康食品はあくまでも**食品**で、医薬品ではない
 - ⇒ 「病気が治った」は特に注意が必要
- ・魅力的な効果をうたいながら、その効果が**実証**されない広告
 - ⇒ 虚偽表示、誇大表示に該当
 - ⇒ 「健康増進法」「景品表示法」で禁止
- ・「**個人の感想です**」「**効果を保証するものではありません**」
 - ⇒ 効果の保証を打ち消す文言の併記で規制を逃げられると誤解している業者が、根拠なく広告を行っている

(3) 経済的被害

★2022年度定期購入の相談概要 (国民生活センターPIO-NET情報)

- ・通信販売における「定期購入」に関する消費生活相談件数は、**7万5478件と過去最多**。
- ・年齢層別にみると、30歳代以上の各年齢層で相談件数が増加しており、特に**50歳代以上で大きく増加** (図1参照)

図1 : 「定期購入」に関する相談件数の推移 (年齢層別)



出展 : 令和5年度消費者白書より

【危害情報の件数の推移（危害内容別）】

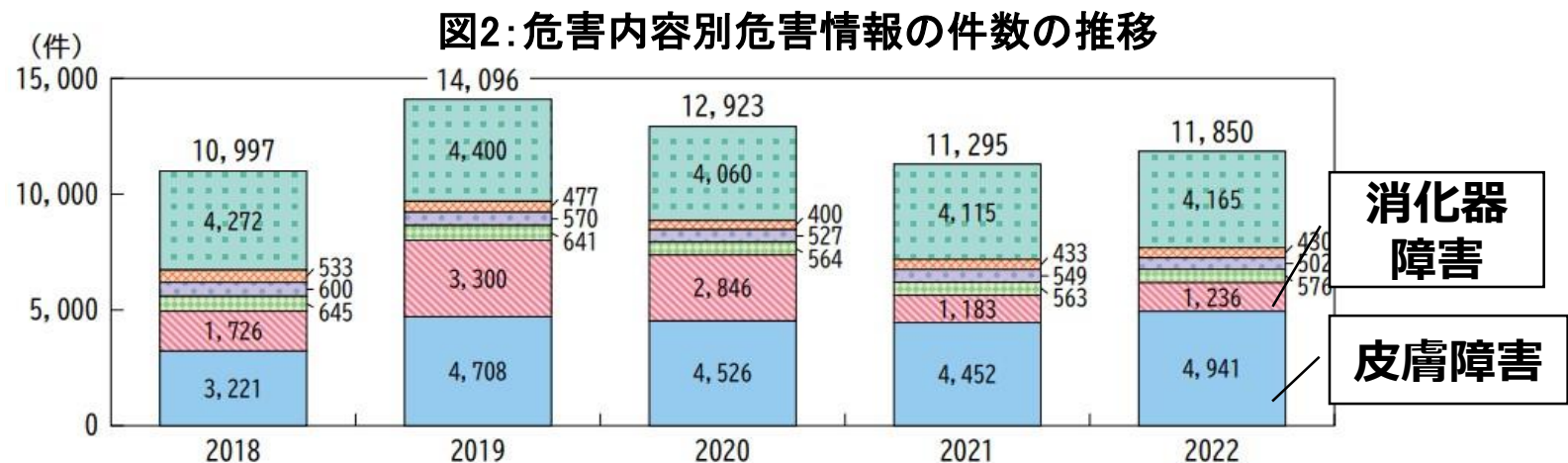
- 危害情報は**1万1850件**で、2021年度の1万1295件より増加
- 内容別にみると、2022年度は「皮膚障害」が最も多く、次いで「消化器障害」の順で、これらの合計で全体の5割を超える（図2）

【皮膚障害】

- ・化粧品等により**かゆみや赤み、湿疹**が出た」
- ・「健康食品を食べたら**じんま疹や湿疹**が出た」

【消化器障害】

健康食品を食べたら**吐き気や下痢等**の体調不良



見守り 新鮮情報

スマートフォンで筋肉増強の**サプリメント**が約**500円**で購入できるという**広告**を見て申し込み、商品を受け取った。最近になって、再び**同じ商品が届き**、今度は**6千円以上**になるとの**請求書**が入って

いた。事業者へ電話したところ、**4回購入が条件の定期購入**だと言われた。**画面の下**の方にそのような説明が書かれていたようだが、申し込みの際は**気付かなかった**。(60歳代 男性)



「お試し」「1回だけ」のつもりが定期購入だった!?

ひとこと助言

契約条件を確認しよう



見守るくん

- ホームページ等の広告を見て、健康食品等を低価格で購入出来ると思って申し込んだが、実際には数カ月間の定期購入が条件となっていたという相談が寄せられています。
- 定期購入の契約条件によっては途中での解約が出来なかったり、解約しようと事業者に連絡しても、電話が繋がらなかったりする場合も多々あります。
- 商品を注文する前に、特に最終確認画面で定期購入が条件になっていないか、中途解約や返品は出来るのかなどの契約内容をしっかりと確認することが大切です。
- 困ったときは、お早めにお住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

見守り 新鮮情報

健康食品を購入し、数日食べたところ激しい**腹痛**と**下痢**を繰り返した。かかりつけ医に相談すると**健康食品が原因**ではないかと言われ、食べるのをやめると腹痛も下痢も治まった。販売店は「下痢を起こすような材料は入っていない。悪いものが身体から出ただけ」と言う。
(70歳代)



©Hansell Gai

健康食品で体調不良 医師などに相談しよう

ひとこと助言

医師などに相談してね



見守るくん

- 健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要かをよく考えましょう。
- 健康食品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用したりしないようにしましょう。
- 自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師や薬剤師などに相談しましょう。
- 一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調がより悪くなったりする現象は、科学的には存在しません。体調が悪くなるのはその健康食品が身体にあっていない証拠です。体調に異変を感じたらすぐに使用を中止しましょう。

(Ⅲ) 健康食品を上手に使うポイント

Q1. 健康食品で病気が治る？

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。」

Q2. 天然・自然由来のものが原料なら安全？

天然・自然由来の毒素は無数にありますが、健康食品の場合は、普段の食べ方とは異なるため、予期しない影響が出ることがあります。

Q3. 専門家の研究結果と同じ効果がある？

有効性の試験は特定の条件下で行われています。人が食べたときに必ずしも同じ効果が出るとは限りません。

Q4. 体験談は信用できる？

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掲載されている場合もあります。

Q5. 一時的な体調不良は効果の証拠？

体調がよくなる過程で、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。

■ 健康食品を選ぶ際に気をつけたいポイント

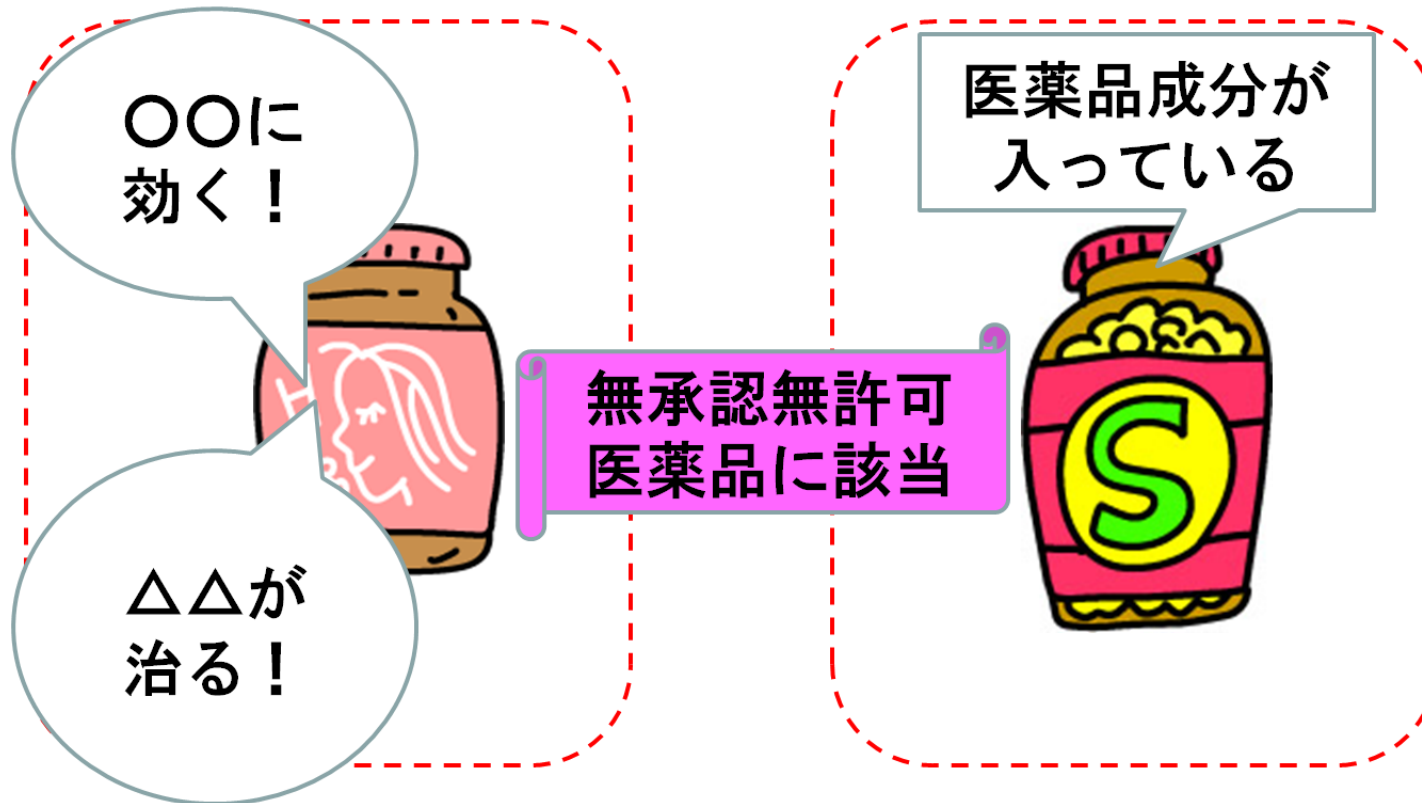
健康食品を選ぶ前に（その1）

気をつけたい表示内容

成分名	含有量	問い合わせ先
		

健康食品を選ぶ前に（その2）

違法品に要注意







(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

健康食品を選ぶ前に（その3）

健康被害が多く
見られるケース



医薬品と健康食品の3つの違い

医薬品	健康食品
<p>製品としての 品質が一定</p> 	<p>同じ製品でも 品質は一定とは 限らない</p> 
 <p>病気の人を対象</p>	 <p>健康な人対象</p>
<p>医師・薬剤師の 管理下で利用</p> 	<p>選択・利用は 消費者の自由</p> 

ハイリスクグループによる 利用は要注意



病気の人



高齢者



妊産婦



乳児・小児

健康食品を選ぶ時、 皆さんはどんな情報を参考にしていますか？

- 友人・知人の勧め？
- 有名人の体験談？
- ○○博士の推奨、△△賞受賞、
それとも製造特許取得ですか？



これらは必ずしも製品の安全性・有効性を判断する基準とはなりません。“GMPマーク”が付いている製品こそが、客観的に安心して利用できる製品といえるでしょう。



■ GMPマーク (Good Manufacturing Practice)

濃縮された成分等を含む錠剤、カプセル剤、粉末剤、
顆粒剤、液剤等の健康食品について、

- 一定の安全性の確保
- 個々の製品の成分の均質化をはかる

⇒平成17年厚生労働省は「適正製造規範（GMP）
ガイドライン」を公表



公益財団法人 日本健康・栄養食品協会



一般社団法人 日本健康食品規格協会

健康食品を使う時に（その1）

気をつけたいこと

- ・薬のような使い方をしない

- ・いくつもの製品を同時にとらない

- ・薬と併用しない

- ・アレルギーに注意する



健康食品を使う時に（その2）

記録をしておく



健康食品使用メモの例

	製品名 A (メーカー名)	製品名 B (メーカー名)	備考・メモ
○年○月×日	2粒 × 3回	-	
○年○月△日	-	2個	

健康食品を使う時に（その3）

体調に異常を感じたら

1. すぐに使用をやめる



2. 医療機関で診てもらう



3. 最寄りの保健所に連絡する



■ 健康食品を摂取するときのポイント



出展：食品安全委員会「いわゆる健康食品について」簡易冊子より



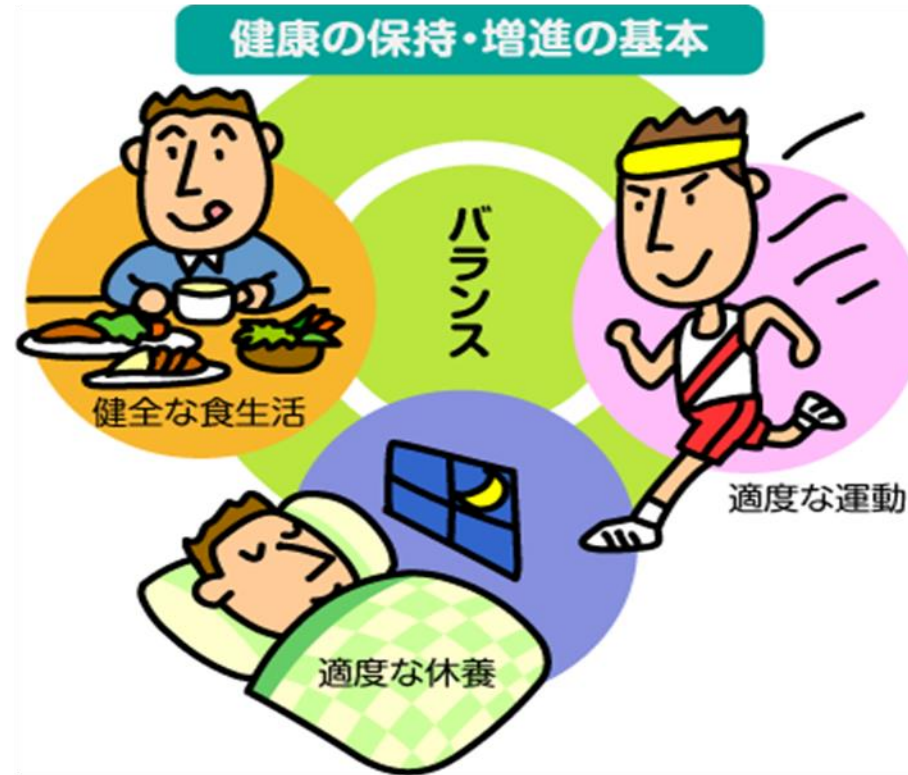
信頼できる
情報源

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
**国立健康・栄養研究所の
ウェブサイト**

**「健康食品」の
安全性・有効性**に関する
素材情報データベース
を御活用ください！

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

健康な毎日を過ごすために 最も大切なこと



健康食品に関する表示について
～景品表示法及び健康増進法上の留意点～

景品表示法「優良誤認表示」(5条1号)の具体例

製品名：**葛の葉由来イソフラボン**を機能性関与成分とする機能性表示食品

対象事業者：機能性表示食品の販売業者16社。

表示媒体：WEBサイト・新聞広告。

処分：平成29年11月7日，優良誤認による「措置命令」(不実証広告)

《問題の表示例》

- ① 腹部の肉がはみ出してズボンのウエストのボタン・ファスナーが閉まらない
写真共に、「もう失敗をくり返さない。体重やお腹の脂肪を減らす。」
「お腹の脂肪とは、内臓脂肪と皮下脂肪のことです。」
- ② 「きつい運動や食事制限・・・そんな我慢はもういらない！」
- ③ 試験で検証！お腹の脂肪の断面積が12週間で20cm減少。1.0kg減少
- ④ 「**機能性表示食品**」であることの強調（要するに**消費者庁のお墨付き**との印象操作。しかし、実際には届出だけで審査はない）

葛の花
イソフラボンから
もう失敗を繰り返さない
体重やお腹の
脂肪を減らす

**本気で
脂肪と
向き合う**
実感型ダイエット

体重やお腹の脂肪を減らす。機能性表示食品
葛の花イソフラボン貴妃

水戸野郎
健康食品部で注目度
No.1
ダイエット成分

葛の花由来イソフラボン
「3つの減少を助けます。」
お腹の脂肪 体重 ウエストsasa
本品には、葛の花由来イソフラボン(デカトシゲニン類)には、
肥満気味な方の、体重やお腹の脂肪(内臓脂肪と皮下脂肪)やウエ
スト真箇徑を減らすのを助ける働きがあることが報告されています。
更にお腹なか、BMIが高めの方、お腹の脂肪が気になる方、ウエスト
真箇徑が気になる方に適した食品です。

ダイエットは遂に
脂肪を減らす時代へ

ギュッと
スリム
ウエストサポート
飲んでしっかりと目指す!!

きつい**運動**や**食事制限**…
そんな**我慢**はもういらぬ!
運動 × 食事制限
しなくても!

皮下脂肪
内臓脂肪

に強力アプローチ!
年々、
増える**体重**…
お腹周りが、
ヤバい…

葛の花抽出物配合食品
葛はマメ科の植物で日本から中国、東南アジアに
分布し、日当たりのよい山野に生育している半根
木質のつる性植物です。
夏から秋にかけて鮮やかな紅紫色の花を咲かせ、
「秋の七草」の一つにも数えられています。
葛の花由来イソフラボンは葛の花蕾から抽出して
得られる工本士に含まれる機能性成分です。

葛の花の力はこんなにスゴイ!

内臓脂肪面積

摂取前	8週間後	12週間後
0	-8.9	-15.3
0	-1.5	-4.1

20~65歳のBMIが25以上の成人男女に、葛の花由来イソフラボン含有食品と葛の花
由来イソフラボンを含まない食品を1日1回、12週間におわり摂取させ、摂取前、摂取
8週間後及び12週間後に内臓脂肪面積が有意に減少しました。

機能性表示食品とは?

初度の基本的な考え方
消費者の誤解を招かない、
自主的かつ合理的な商品選択に資する表示制度

機能性表示を
行うにあたって
必要な科学的根拠
の認定

安全の確保

適正な表示に
よる消費者への
情報提供

「機能性表示食品」とは事業者の責任で、科学的根拠を基に特定の保
健の目的が期待できるという食品の機能性を表示することができる食
品です。安全性の確保を前提とし、さらに消費者が誤解をすることなく
商品を選択することができるよう、適正な表示などによる信頼確保が
行われている信頼性のある食品です。

こんなお悩みありませんか？



ギクッ! もしかして私のお腹...
ヤバい!?

内臓脂肪が多い方の例
被験者: 60代男性

内臓脂肪面積: 177.8 cm²

内臓脂肪が正常な方の例
被験者: 30代男性

内臓脂肪面積: 63.4 cm²

※内臓脂肪が多い方と正常な方の一例です。

試験データ 報告! **体重が12週間で1.0kg減少!**

精製性炭と成分「葛の花由来イソフラボン」により

体重の変化量

期間	配合 (kg)	非配合 (kg)
摂取前	0.0	0.0
4週間後	0.0	0.5
8週間後	-0.5	0.1
12週間後	-1.0	-0.1

平均 **-1.0kg**

なんと!
1.0kgは例えるなら... **6.6枚分!**
リブローズ厚切りで換算すると

最近の景表法違反による措置命令

令和5年6月30日

さくらフォレスト株式会社に対する景品表示法に基づく措置命令について消費者庁は、本日、さくらフォレスト株式会社に対し、同社が供給する「きなり匠」と称する機能性表示食品及び「きなり極」と称する機能性表示食品に係る表示について、それぞれ、景品表示法に違反する行為（同法第5条第1号（優良誤認）に該当）が認められたことから、同法第7条第1項の規定に基づき、措置命令を行いました。機能性関与成分：「DHA,EPA」

実際の広告画面

https://www.caa.go.jp/notice/assets/representation_230630_02.pdf

https://www.caa.go.jp/notice/assets/representation_230630_05.pdf

※景表法違反のサプリと同じ成分（DHA,EPA）の機能性表示食品15点が届け出を撤回

ここからいすみでお切り下さい。

チェック 開封後はチェックをしっかりと閉めて下さい。



商品名: きなり極

名 称	DHA・EPA含有精製魚油加工食品
原材料名	DHA・EPA含有精製魚油、ビタミンE含有植物油(大豆由来)、粉末水飴、グリセロール、納豆菌培養エキス/ゼラチン、グリセリン、ミツロウ、オレンジ香料、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、クエン酸、ビタミンB ₆
内 容 量	59.76g(498mg×120粒)
賞味期限	包装下部に記載
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて、できるだけ涼しいところに保管してください。
販 売 者	さくらフォレスト株式会社 福岡県福岡市中央区基院1丁目14番5号MG基院ビル3階 製造所固有記号は賞味期限の後に記載

【お召し上がり方】

1日4粒を自宅に水またはぬるま湯などでお召し上がり下さい。

【摂取上の注意】

・開封後はお早めにお召し上がり下さい。

・食物アレルギーのある方は原材料をご確認ください。

・抗凝固剤、抗血小板剤、血糖降下剤、降圧剤等を用用中の方は、医師又は薬剤師にご相談ください。

栄養成分表示 4粒(1.992g)あたり
エネルギー14.01kcal、たんぱく質
0.41g、脂質1.28g、炭水化物0.22g、
食塩相当量0.0008g

機能性関与成分 DHA460mg EPA40mg

【届出番号】D253

【届出表示】

本品にはDHA・EPAが含まれます。DHA・EPAには中性脂肪を低下させる機能があることが報告されています。

・本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

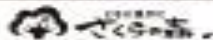
・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

・本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む。)及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。

・疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師にご相談ください。

・体調に異常を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師にご相談ください。

お問い合わせ先



さくらの森相談窓口

☎0120-842-555



きなり極



120粒入

1日摂取目安量 4粒

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

機能性関与成分

←1日摂取目安量4粒あたり
DHA 460mg
EPA 40mg

中性脂肪を低下させる

【機能性表示食品】