

[三洋電機健保]

私達の身の回りには、多くの『健康食品』があります。今年の4月1日に“食品表示法”が施行され、新たに“機能性表示食品制度”が始まりました。そこで今回は『健康食品』のお話です。

### ★ 健康食品とは？

普段の生活の中で、良く見たり聞いたりする『健康食品』で、何を思い浮かべますか？**特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品、サプリメント等の様々な食品**かと思います。健康食品の定義とは何でしょうか？実は、行政的な定義は無く、一般的には『健康の保持増進に資する食品全般』のことを示しており、下記4点が健康食品になるかと思います。

#### ① 特定保健用食品

消費者庁および食品安全委員会の審査を経て、ある一定の科学的根拠を有することが認められたものについて、消費者庁長官(2009年8月末迄は厚生労働大臣)の許可を得た食品です。『お腹の調子を整えます！』等と言うように、特定の保健の用途に適する食品であることが、許可マークと共に表示されています。

#### ② 栄養機能食品

身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給・補完を目的に、12種類のビタミン、5種類のミネラルの含有量が国の基準を満たしている製品です。国の基準を満たしていれば、国への届出や審査を受けなくても販売することが可能です。

#### ③ 機能性表示食品

2015年4月1日から新たにできた食品です。機能性を表示することが出来る食品は、主に上記2つの食品に限られていましたが、商品の選択肢を増やすことを目的に、次の制度が作られました。販売前に安全性や機能性の根拠などについて、あらかじめ消費者庁に届出が必要となっています。ただし、特定保健用食品とは異なり、食品ごとに消費者庁長官の許可を得ている訳ではありません。事業者の責任において、適正な表示がされています。

#### ④ サプリメント

健康食品と同様、行政的な定義はありませんが、一般的には『特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品』のことを言います。ビタミンやミネラルが、栄養機能食品の規格基準を満たしているものは、栄養機能食品と表示されています。



### ★ 健康食品に関するQ&A

Q1 健康食品は医薬品と一緒に？

A1 答えはノーです。私たちが口から摂取するものの内、医薬品、医薬部外品以外のものは全て食品になります。そのため、**健康食品を摂取しているからといって、病気が治ったり、軽減したり、予防できるものではありません！**

Q2 食品だから安心・安全だよ？

A2 答えはノーです。**原材料の中には、アレルギー症状を起こす可能性のあるもの、持病によってはその病状を悪化させる恐れがあるもの等が含まれていることもあります！**

また、食事以外からも栄養を摂取することで、過剰症を引起こしたり(例えばビタミンAの過剰摂取で、吐き気や頭痛、めまい等が起こる場合があります)、服薬中の場合は飲み合わせが悪いことで、副作用等が起こる可能性もあります。服薬治療が行われているときには、事前に医師・薬剤師に相談しましょう！

### ★ 健康食品を利用する上で大切なこと

#### ① まずは食生活を振り返る

健康食品を利用することが、悪い訳ではありませんが、まずは1日3食の食事でバランス良く食べ栄養が過不足無く摂取できるように意識することが大切です！

#### ② パッケージを確認し注意事項などを守る

食品パッケージには、注意事項、1日当たり摂取目安量、摂取方法等が表示されています。

思わぬ健康障害を未然に防ぐためにも、事前に内容を確認し守るようにしましょう！

健康食品を摂取して、体調に異変を感じたら直ちに摂取を中止し、速やかに医療機関で受診しましょう。また、パッケージに、お客様相談窓口や事業者の連絡先等が記載されていますので相談をしましょう！

### ★ 最後に

今回の新制度により、更に取捨選択の幅が広がった食品の世界、情報を得る手段もテレビ、ラジオ、広告、インターネット等多岐に亘ります。**利用される場合は、誇大広告や魅力的な言葉に踊らされることなく、客観的に情報収集し上手に健康食品を活用しましょう！**