



肝疾患相談センターマスコットキャラクター「ハバリーヌちゃん」

肝臓  
通信

# むさしの

2024.7.1号 Vol.10

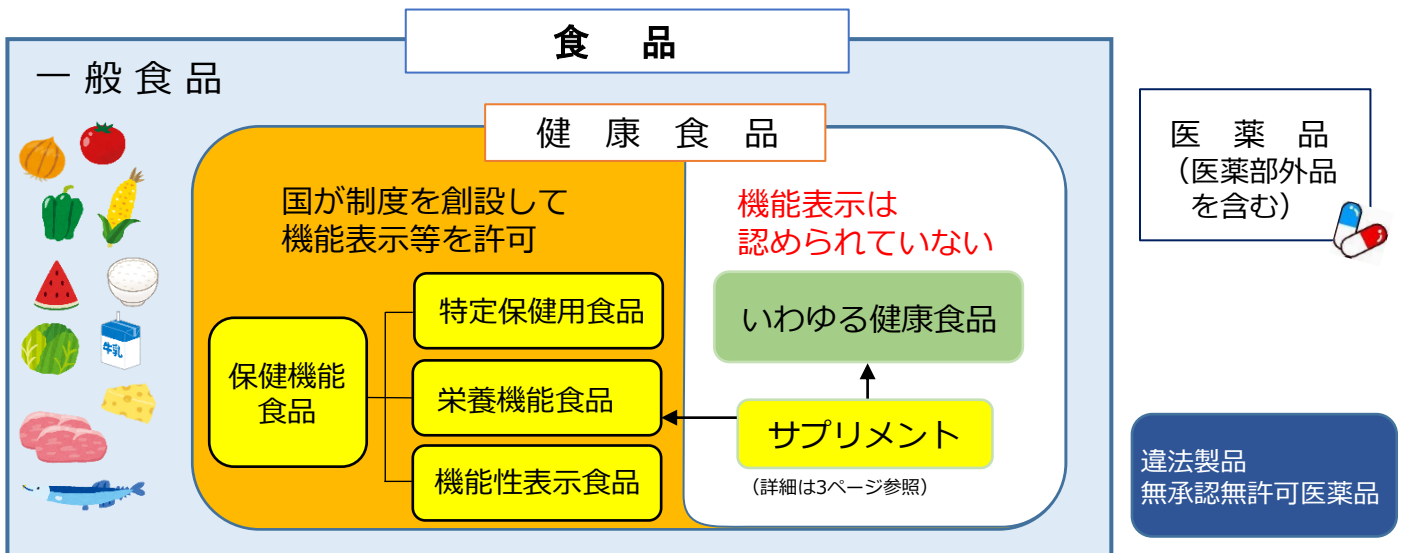
あなたの健康に本当に必要ですか？

## 健康食品・サプリメント について考えよう

### ●健康食品・サプリメントって何だろう？



日本医師会のポスター



そもそも「健康食品」や「サプリメント」という言葉に、行政的な定義はありません。明確な定義がないために、消費者が認識している健康食品やサプリメントは、通常の食材から菓子や飲料、医薬品と類似した錠剤・カプセルまで、極めて多岐にわたります。「健康によい」「健康の保持増進に役立つ」などの表現で、販売されていますが、必ずしもその通りなのか科学的根拠は不十分です。

国が制度を創設して機能等の表示を許可している健康食品として、「保健機能食品」がありますが、それらはあくまで健康が気になり始めた方を対象に設計された製品であり、病気の治療や治癒を期待するものではありません。(上図および3ページ参照)

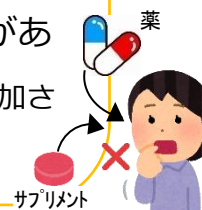
## ●健康食品やサプリメントの摂取で気を付けたいこと



健康食品やサプリメントは、  
**「医薬品」ではありません。**  
身体の構造や機能に影響する表示  
(〇〇機能が改善されるなど)を  
することは、原則として認められ  
ていません。



健康食品やサプリメントには、  
**複数の添加物が含まれています。**  
薬と同時に摂取すると薬効の減弱  
や増強などにつながる恐れもある  
ので、主治医に確認する必要があります。  
(医薬品成分が違法に添加され  
ていた例も確認されています)



### ➡ 気を付けたい表示についてのチェックポイント

- **「成分名」**：～～抽出物、××エキス、〇〇粉末、のような表示は、実は具体的な物質名が不明な場合があります。複数添加も注意です。
- **「含有量」**：量の表示がなければ有効性も安全性も判断できないため、表示がない製品は有効性も安全性もわからない製品である可能性があります。
- **「問い合わせ先」**：製造者・販売者・輸入者等の表示は、食品表示法で決められています。



■当院ではこのような取り組みをしています

### 各分野の専門職に聞いてみました

健康食品やサプリメントに  
よる肝機能の悪化は、軽度の  
場合では見過ごされてしまうこと  
もあります。肝臓に異常がなくても、  
健康食品やサプリメントを使用したら  
記録をしましょう。  
おくすり手帳への記録も  
有効です。



薬剤師  
さん



肝臓の役割の一つに、  
“添加物等の処理”があります。  
サプリメント等の添加物が肝臓病の  
方や一般の方でも負担をかける可  
能性があります。  
食事や生活を見直した上で「利用す  
る方、目的、期間」を考える  
ことが大切です。



管理栄養士  
さん

保健効果や健康効果を期待させる製品の名称は様々です。

◎国が制度を創設して表示を許可しているもの

<p>特別用途食品</p> 	<p>乳児、妊産婦・授乳婦、病者など、医学・栄養学的な配慮が必要な対象者の発育や健康の保持・回復に適するという「特別の用途の表示が許可された食品」。特別用途食品の表示をするためには、健康増進（第26条）に基づく消費者庁長官の許可が必要。</p>
<p>特定保健用食品（トクホ）</p> 	<p>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。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る。</p>
<p>栄養機能食品（マークはない）</p>	<p>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。 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る。</p>
<p>機能性表示食品（マークはない）</p>	<p>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。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。ただし、トクホとは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではない。</p>

◎上記以外のもの（いわゆる健康食品と呼ばれているもの）

<p>機能性食品</p>	<p>食品の体調調整作用に着目し、その機能性を標ぼうした食品全般が該当する。一般に試験管内実験や動物実験から得られた効果から機能性をうたった食品が多く、機能性を発現する量に関する考え方が欠如した製品。</p>
<p>栄養補助食品</p>	<p>かつて、「健康食品」に係る制度の見直し（H16年頃）以前に、よく使用されていた名称。現在、国が制度化、定義しているものではない。</p>
<p>健康補助食品</p>	<p>栄養成分を補給し、または特別の保健の用途に適するもの、その他健康の保持・増進及び健康管理の目的のために摂取される食品として、公益財団法人日本健康・栄養食品協会が提唱している。</p>
<p>栄養強化食品</p>	<p>かつて、健常人向けに「補給できる旨の表示」をすることが許可されていた食品。H8年以降、栄養表示基準制度の創設により、栄養強化食品は廃止された。</p>
<p>栄養調整食品など</p>	<p>国が制度化しているものではなく、表示の許可、認証、届出といった規制はない。ただし、健康増進法の虚偽誇大表示の禁止規定のほか、食品衛生法の表示基準（保健機能食品と紛らわしい名称、栄養成分の機能及び特定の保健の目的が期待できる旨の表示をしてはならない）、医薬品医療機器等法、景品表示法等に違反してはいけない。どのような食品が該当するかは、不明。</p>
<p>サプリメント</p>	<p>いわゆる健康食品のうち、特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態のものが該当すると考えられているが、スナック菓子や飲料までサプリメントと呼ばれることもある。ビタミンやミネラルが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る。</p>

無承認無許可医薬品：いわゆる健康食品として流通している製品の中で、違法に医薬品成分を含有していたり、医薬品のような病気の治療・治癒をうたった製品であることが行政のチェックによって判明したもの。

## まとめ

健康食品やサプリメントは、薬ではありません。

健康な人が使う分には大きな弊害は出ないかもしれませんが、持病がある人や病気の方は、自己判断で使うのはやめましょう。使うときは必ず医師・薬剤師に確認しましょう。

健康増進の一番の基本は、「栄養・運動・休養」です。ここでいう「栄養」は、特定成分を濃縮して効率的に摂取することではありません。適量をバランスよく（多種類の食品をまんべんなく）食べましょう。



薬と併用しない



薬のように使わない



いくつかの製品を同時に摂取しない



体調に異常が生じたら摂取を中止する

「どんなものを」「いつから」「どれくらいの量」を摂取したか、メモしておきましょう

参考文献：厚生労働省「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」  
「健康食品の正しい利用法」

### 令和6年度 武蔵野赤十字病院 「肝臓病教室」の予定

- ・ 10月8日（火）「脂肪肝の食事と運動」
- ・ 12月17日（火）「ウイルス性肝炎」
- ・ 1月28日（火）「肝疾患の最新の話」

会場

山崎記念講堂  
（当院1階）

時間

午後2時30分～4時

参加費

無料

※オンライン参加(zoom)もできます。  
詳細や変更等は、肝疾患相談センターのホームページやツイッターなどで、お知らせしていきます。

HP: <https://kan-kyoten-musashino.jp/>



<お問い合わせ>

肝疾患相談センター ☎0422-32-3135 (平日9:30~16:00)

