

健康

您是否在服用营养保健品？

サプリメント、利用していますか？



您是否在服用新闻报道中常提到的营养保健品？询问一些周围人，得到的回答是“正在服用”或“以前服用过”某种保健品。同时还了解到如今营养保健品的广告遍布电视、报纸、杂志、网络，已经成了从小孩到老人非常熟悉并随手可得的补品。然而，许多人可能在不十分清楚它们究竟是什么或需要注意什么的情况下服用一些保健品。

就在不久前，因服用含有“红曲”的保健品对健康造成危害而成为新闻焦点。本期就让我们来探讨一下“营养保健品”这个补品吧。相比营养保健品，大家或许更熟悉中草药和中药成分的保健食品，不过我个人认为它们还是有一些共同点需要注意，在此提供大家参考。

首先，所谓“营养保健品”到底是个什么概念呢？尽管有些场合也使用“保健食品=营养保健品”的叫法，但两者都没有法律上的定义，一般来说，“营养保健品”是指在有助于维持和改善健康的“保健食品”中，“浓缩特定成分的片剂或胶囊形状的产品”（厚生劳动省）。简言之，“营养保健品”就是外形看似药品的保健食品。

我们喝的和吃的大致可分为两大类：“药品（包括准药品）”和“食品”。当身体感到不适时，我们会服用“药品”，而在“食品”中也有一些是有助于维持和改善健康的，此类“食品”就被允许标注上特定的保健功能和营养功能。大家可能都见过标有“针对血压偏高者”、“降低甘油三酯”、

ニュース等でよく聞くサプリメント、あなたは利用していますか？周囲の人に聞くと、何かしら「利用している」あるいは「利用したことがある」という答えが返ってきます。また、サプリメントの広告はテレビ・新聞・雑誌・ネットに溢れており、子どもから年寄りまで、かなり身近な存在になっていることがわかります。しかし、サプリメントとはどういうものか、何に気をつければいいのか等、よくわからないまま利用している人も多いのではないのでしょうか。

少し前にも「紅麹」を使ったサプリメントによる健康被害が出てニュースになりました。今回はこの「サプリメント」について考えてみましょう。みなさんにはサプリメントより漢方薬や漢方の健康食品の方が身近かもしれませんが、注意点などは共通していると思いますので、是非参考にしてください。

そもそも、サプリメントとはどういうものを指しているのでしょうか。「健康食品=サプリメント」のように使われている例もありますが、法律上の定義はなく、一般的には健康の維持・増進に役立つ「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製品」（厚生労働省）を「サプリメント」と呼んでいるようです。要するに、見た目が薬のような健康食品が「サプリメント」ということです。

飲んだり食べたりするものは、大きく「医薬品（医薬部外品も含む）」と「食品」に分けられます。体調が悪い時には「薬=医薬品」を飲みますが、「食品」



“降低尿酸值”等字样。有些人就会心想“吃了它就会瘦下来吧”或“血压也许会降下来吧”而买来服用。然而，也有人质疑这些保健食品能有多大的可信度，可谓是玉石混淆，难以辨别。

查看一些问卷调查结果显示，有 30%~40%的人回答“目前正在使用营养保健品”，约有 30%的人回答“目前没有使用，但曾经使用过”，有 30%~40%的人回答“从未使用过”。若包括保健食品在内的话，数据则显示近 80%的人使用过。再看一下细分数据，女性的使用率似乎高于男性，且年纪较大的女性使用得更多。至于使用目的，各个年龄段的人大都回答“维持和改善健康”，只有 20 多岁的人选择“补充营养”为最多，而男性最常见的选择是补充蛋白质，女性则对补充维生素感兴趣。那些为补充蛋白质而摄取营养保健品的人大多可能就是为了增强肌肉而服用蛋白质制品吧。



此外，在被问及“选择营养保健品和保健食品的基准是什么”时，近 50%的人选择“功能性（效果/功效）”，同时对所含成分和原料他们也会加以确认。尽管如此，由政府机构提供的安全信息及其它信息似乎并没有得到足够的重视，直至此次“红曲”事件的发生才使得一些人意识到这一点。保健食品按照严格的筛选标准分为以下几类，在考虑安全性时也许对您有所帮助。

◆「特定保健用食品」即被称做「トクホ」，其有效性和安全性是获得政府批准的。据说门槛相当高。右边的图标就是它的标志。



の中にも健康の維持・増進に役立つものがあり、それらは特定の保健機能や栄養機能を表示することが認められています。「血压が高めの方に」とか「中性脂肪を減らす」「尿酸値を下げる」等と書いてあるのを見たことがあるでしょう。「これを飲めば痩せるのかな」とか「血压が下がるかも」と思って買った人もいるかもしれません。しかし、これらの健康食品がどこまで信用できるかと言うと、かなり玉石混交であるということも指摘されています。

いくつかのアンケートを参照したところ、「サプリメントを現在利用している」と答えた人が 3~4割、「今は利用していないが利用したことがある」が約 3割で、「一度も利用したことがない」は 3~4割です。健康食品まで含めると、8割近い人が利用したことがあるというデータもあります。内訳を見ると、男性よりも女性の方が、また年齢が高い方が利用率が高くなるようです。利用の目的は、どの年代でも「健康の保持・増進」と答えた人が一番多いのですが、20代だけは「栄養の補充」を選んだ人が一番多く、男性はたんぱく質の補充、女性はビタミンの補充に関心があるようです。たんぱく質の補充のためにサプリを摂っている人の多くは、筋肉増強のためにプロテインを飲んでいるのでしょう。

また「何を基準にサプリメントや健康食品を選ぶか」という問いには、5割近い人が「機能性(効果・効能)」を選んでいて、含有成分や原材料についても確認しているようです。しかし、行政機関による安全性の情報などはあまり重視されておらず、今回の「紅麹」の件で初めて意識した人もいるようです。健康食品には審査基準の厳しい順に以下のような分類があり、安全性を考える際の参考になると思われます。

◆「特定保健用食品」はいわゆる「トクホ」と呼ばれているもので、食品の有効性や安全性について国

◆「营养机能食品」是指可以用来补充一天所需营养成分的食品，只要含有一定标准量的营养成分（铁、钾、锌、维生素C、叶酸等），并经过科学依据证实，则无需经过政府检查。

营养成分直接写在包装上(例如⇒)。



◆「机能性表示 (= 标注) 食品」是指由经营单位负责、基于科学证据标注其功能性的食品，它与“トクホ”不同，未经政府审查或批准。由于门槛低于トクホ，众多公司纷纷涌入市场，致使市场上出现了品种繁多的产品。您在药店或网上看到的那些五花八门的保健食品都是这类「机能性表示食品」(例如⇒)。



这次新闻曝光的“红曲保健品”就是其中一例，它对健康的危害引发了一场关于功能性标注食品安全性的讨论。

对健康有害的保健食品根本不值一提，问题是那些通常作为安全出售的保健食品，如果服用过量或与药物一起服用，也是会产生危险的。

因此不要过于自信地认为“这是食品，又是天然成分，不会有问题的”，安全也是一个必须注重的的问题。与其依赖保健食品或营养保健品，保持平时的饮食均衡合理更为重要。特别是儿童、老人和患有慢性疾病的人应特别加以小心。

回顾我自己的过去，在上小学的时候（昭和 40 年代），每天都要吃一种自己也搞不懂的、非常难吃的药片，名叫“エビオ

の許可が下りたものです。そのハードルはかなり高いとされています。前頁のマークが目印です。

◆「栄養機能食品」は1日に必要な栄養成分の補給のために利用できる食品で、科学的根拠が確認された栄養成分（鉄、カリウム、亜鉛、ビタミンC、葉酸等）を一定の基準量含んでいれば、国による審査を受ける必要はありません。栄養素がそのままパッケージに書いてあります(←左の図が例)。

◆「機能性表示食品」は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、「トクホ」とは違って国の審査や許可は受けていません。トクホに比べてハードルが低いため、多くの企業が参入して色々な商品が出回っています。ドラッグストアやネットで目にする健康食品の多くはこの「機能性表示食品」です(←左図)。今回ニュースになった「紅麹サプリ」もその一つで、この健康被害をきっかけに機能性表示食品の安全性が議論を呼びました。

健康に害を与えるような健康食品は論外ですが、一般に安全なものとして売られている健康食品でも、摂り過ぎや医薬品との飲み合わせによっては危険があると言われています。

「食品だし、天然の成分だから大丈夫」と過信せず、安全性についても意識することが大切です。健康食品やサプリメントに頼るのではなく、何よりも普通の食事をバランスよくとることの方が重要です。とくに子どもや高齢者、持病のある人は注意しましょう。

自分自身の今までを振り返ってみると、小学生の頃（昭和40年代）は「エビオス」というよくわからないおいしくない錠剤を毎日飲まされていました。その後は、大人になってから花粉症に効くというサプリメントを半年ほど飲みましたが、効いたという実感がないのでやめてしまい、その後30年以上サ

ス”。长大成人后，我服用了一种说是对花粉症有效的营养保健品，大约服用了半年就停了，因为我感觉并没有什么效果。打那以后，我已经有 30 多年没有吃过营养保健品了。可是，当在体检中被指出“血压高”或“胆固醇高”时，就会不自觉地吧目光投向保健食品。往后我想在详细查看相关信息的基础上，切实有效地利用保健品。

※本文参考了以下网站：厚生劳动省《令和元年 国民健康与营养调查结果概要》、东京都保健福祉局《关于保健食品的认识和认知度等》、内阁府《关于消费者使用“保健食品”的实况调查（平成 24 年 5 月问卷调查）》、消费者厅《关于营养和保健功能的标签制度是什么》、日本医学会《关于保健食品和保健品》。

サプリメントとは無縁の生活を送ってきました。ただ、健康診断などで、「血圧が高い」とか「コレステロール値が高い」とか指摘されると、ついつい健康食品に目がいきます。情報を精査して、うまく付き合っていきたいと思っています。



※この記事は以下のサイトを参照した。厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」、東京都保健福祉局「健康食品に関する意識や認知度等」、内閣府「消費者の「健康食品」の利用に関する実態調査（平成 24 年 5 月アンケート調査）、消費者庁「栄養や保健機能に関する表示制度とは」、日本医師会「健康食品・サプリメントについて」 (O)