

食の安全安心シンポジウム 2018

「ほんまはどやねん？『健康食品』～安全な選択をするために～」

＜第 1 部：基調講演 議事録＞

【司会】

お時間になりました。これより、食の安全安心シンポジウム「ほんまはどやねん？『健康食品』～安全な選択をするために～」を開催いたします。私は、本日の進行を務めます大阪府健康医療部食の安全推進課の山地と申します。よろしくお願いいたします。

開催に当たりまして、まず初めに、本日のシンポジウムの目的を紹介させていただきます。健康食品は、現在多くの消費者に広く利用されています。さまざまな種類の製品が流通し、市場規模は拡大傾向にあります。こうした中で、消費者が正確な情報に基づいて、自らの生活習慣や健康状態に合わせて適切に健康食品を利用するといったことがますます重要になってきています。本日の目標は、消費者・有識者・事業者・行政が一堂に会しまして、健康食品の安全性や有効性等の基本的な知識を共有し、消費者の皆さまに、どのように健康食品を利用すればいいのか、健康食品との付き合い方を考えるきっかけにさせていただくことにあります。また、様々な立場の皆さまからのお考えを伺いまして、今後の施策や取組の参考にさせていただきたいと思っています。

パネリストの皆さま、ご来場の皆さまからは忌憚のないご意見をいただきつつ、また、それぞれの意見を尊重して相互の理解が深まるようにご協力いただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

それでは、本日の配布資料を確認したいと思います。本日お配りしておりますのは、

- ・次第及び講演資料の冊子
- ・食品安全委員会パンフレット「いわゆる『健康食品』について」
- ・厚生労働省パンフレット「『総合医療』情報発信サイト利用マニュアル」
- ・表裏で赤と青になっているカード
- ・アンケート用紙
- ・大阪府食の安全安心メールマガジンの購読者募集リーフレット

以上となります。不足等ございましたら、お近くの係員にお申し出ください。

続きまして、注意事項が2点ございます。1点目ですが、携帯電話は他の方のご迷惑となりますので、電源をお切りいただくか、マナーモードにさせていただきますようお願いいたします。2点目ですが、館内及び敷地内は全面禁煙となっておりますので、ご協力をお願いします。

次第にありますとおり、シンポジウムは、基調講演とパネルディスカッションの2部構成となっております。第1部の基調講演が終わりましたら、休憩を挟みまして、第2部のパネルディスカッションに移ります。その後、会場の皆さまとの意見交換を行います。

参加者の皆さまから事前にいただきましたご質問につきましては、できる限り触れられるように考えておりますが、時間の都合上、全てのご質問にお答えできない場合がございます。その場合は、パネルディスカッションの後に行われる意見交換の時間で、本日の講演内容等に関する質問と併せて、ご発言くださいますようお願いいたします。

それでは、基調講演に移ります。内閣府食品安全委員会事務局 情報・勧告広報課 リスクコミュニケーション官 渡辺 且之さんにご講演いただきます。渡辺さん、よろしくお願いいたします。

【渡辺氏】

[基調講演資料 P.1]

皆さんこんにちは。食品安全委員会事務局 コミュニケーション官の渡辺と申します。

食品安全委員会というのは、2003年にできた、まだ新しい組織です。内閣府の中にあります。食品の「リスク評価」を行っております。リスク評価というのは、例えば、食品添加物や残留農薬を人が生涯ずっと摂り続けて、全く影響が現れないような水準を、科学的な情報を基に決めることです。その結果を厚生労働省や農林水産省にお知らせします。そして、実際に添加物が使用された加工食品を食べる、あるいは農薬を使用する時に、どのように使えば安全性が確保されるかを検討して、さらにそこから安全なマージンを取って、農林水産省や厚生労働省が使用のルールを設定しております。

また、食中毒の原因となる細菌・ウイルス等がどういう性質を持っているか、どういう条件だったら増殖しないか、あるいは死滅するかといった情報を整理しまして、これも厚生労働省にその結果をお知らせします。その結果をもとに、厚生労働省が、食品の安全性を確保するための基準、いわゆる「規格基準」というのを設定して、事業者に周知するという仕組みで、国の中で役割分担をしております。

[基調講演資料 P.2]

今日は、健康食品について皆さまに情報提供をいたしますが、まず最初に、私から皆さまに質問させていただきます。

皆さまにお配りした資料の中に、表と裏で赤と青になっているカードがあると思います。そのカードを使って、健康食品を利用したことがあるか、皆様にお答えいただきたいと思っております。「利用している、または過去に利用したことがある」という人は赤色、「一度も利用したことがない」という人は青色で回答してください。

はい、ありがとうございます。私がぱっと見たところ、赤の方が4分の3くらいですね。大多数の方が、健康食品を何らかの形で食べたことがある、あるいは今も食べておられるようです。私も、実は食べたことはあるのですが、これからお話しするような内容もありまして、今のところ摂取は控えています。

今日は、健康食品とどのように付き合っていくのかということで、私の方から情報提供をさせていただいて、皆さまと一緒に考えていきたいと思っております。

[基調講演資料 P.3]

本日お話しする内容は、大きく3つに分かれます。最初に、健康食品についてのお話の前に、「食べ物の安全というのはどういうことか」をお話ししたいと思います。皆さんは、無意識に食べ物は安全だと思って召し上がっていると思うのですが、それについてご説明させていただきます。次に、「食べ物の中で健康食品とはどのようなものなのか」ということを説明させていただきたいと思います。最後に、食品安全委員会に電話やメールで寄せられる健康食品に関するご相談をもとに、「健康食品を利用する上で特に注意していただきたい19のメッセージ」についてご説明します。具体的な事例も出しながらお話ししたいと思います。

[基調講演資料 P.4]

私たち人間は、食べ物を食べないと生きていけません。これは当たり前ですね。植物ですと、二酸化炭素と水とで炭水化物を生成することができるのですが、人も含めて動物は何か食べないと生きていけません。では、私たちが食べる食品には、「安全な食品」と「安全でない食品」があるのでしょうか。

[基調講演資料 P.5]

実は、科学的には、食品の安全に絶対はありません。どんなものでも、毒か毒でないかは量で決まります。食品の安全性は、「リスク」という言葉でよく表現されていると思うのですが、食品の「リスク」は、「ハザード（毒性）：人の健康に及ぼす危害の大きさ」と実際の「ばく露量（摂取量）：人が食べる量、頻度」との掛け算で表わされます。つまり、同じハザードであっても、リスクの程度は摂取量によって異なるのです。

今年の6月にある週刊誌で、一部の食品添加物が危ないという報道がされたことは、皆さまの記憶にあるかと思います。その週刊誌では、この添加物はこういう毒性があります、この商品に含まれていますということが紹介されていました。ただ、どれだけの量を摂取していい添加物なのか、実際にその食品を食べることによってどの程度の添加物を摂取することになるのかについては、記事の中で全く触れられておりませんでした。

[基調講演資料 P.6]

これは、ハザードのばく露量を概念図で示したものです。今お話しした食品添加物、魚に含まれるメチル水銀やひじきに含まれるヒ素等の有害化学物質、医薬品、そしてカプセルや錠剤の形になっているサプリメント等のばく露量を相対的に示したものです。

食品添加物は危ないと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、食品安全委員会で行っているリスク評価について先ほどご説明したとおり、食品添加物については、人が生涯摂取しても問題がない摂取量を、動物実験の結果等からきちんと考察した上で、使用してもいい量が決められています。かなり厳密に決めているので、人体への影響というのは、ほぼ心配がないようなレベルです。

医薬品は効き目がすごく強いですが、逆に何らかの強い効き目がないと意味がないですし、お医者さんの指導の中でその治療の期間だけ使っているので問題はありません。

一方、健康食品等のサプリメントでは、特定の成分が濃縮されている場合が多いです。例えば、何とかの成分が何個分入っているとかです。ほとんどの方がそうだと思いますが、サプリメントは、お医者さんの指導の下でなく、ご自身の判断で摂取されています。効果がなければ、昨日は1錠だったけど今日は2錠摂ってみようかということも自由にできて、無意識に摂取量が多くなる可能性があるのです。

[基調講演資料 P.7]

私たちが普通食べているような農産物・食肉・牛乳・乳製品等は、1つ1つ科学的に分析をした結果、何ら問題がないと確認されたわけではありません。何百年、何千年にわたり食べても問題が生じなかったという食経験から安全だと結論付けられたものです。

一方、食品添加物や遺伝子組換え食品につきましては、きちんとした動物実験等の結果からリスク評価を行い、これだけの量だったら何ら体に影響を与えないという量が決められています。その量に達しないようにきちんとリスク管理をして、使っている量はこれだけだというルールを厳密に決めて、安全性を確保しているのです。

[基調講演資料 P.8]

では、健康食品はどのようなのでしょうか。後ほどもう少し詳しく説明しますが、健康食品の中には「特定保健用食品」、いわゆるトクホと呼ばれるグループがあります。これについては、食品ごとに国による審査・許可を受けており、安全性が確認されています。

それ以外の健康食品につきましては、個別の審査や許可を受けているわけではなく、食経験も短いです。食経験が少ないとは、食べられたことはあるけれども大量に摂ったらどうなるのか分からない、あるいは、食品の一部だけけれど、これまで食べていなかった部分を使っているとか、そういうことを意味します。つまり、過去の食経験は適用できないのです。安全性の評価や、摂取に関する基準値設定もされておらず、健康被害が発生する可能性が否定できません。

[基調講演資料 P.9・10]

皆さんにとっての健康食品というのはどういうものなのでしょうか。タブレット状のものが健康食品だと言う方もいらっしゃるでしょうし、トクホのドリンクを健康食品だと言う方もおられるかと思います。あるいは、ヨーグルトや納豆、豆腐、こういうものを健康食品として摂取している方もいらっしゃると思います。

[基調講演資料 P.11]

私たちが口から摂取するものの分類は、実は、食品か医薬品、いずれかしかありません。医薬品は国に認可されたものだけを言います。それ以外のものは全部食品に分類されることとなります。

食品の中で、大部分を占めるのが一般食品で、その中に健康食品というグループがありますが、健康食品の中にもさまざまなものがあります。

国の制度に基づき機能性等を表示する「特定保健用食品」、トクホと呼ばれているものですね。そして「栄養機能食品」や「機能性表示食品」。機能性表示食品とは、メーカーが論

文等の根拠から機能性を示して、こういう機能性があるということが表示されているものです。特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品、この3つをまとめて「保健機能食品」と言います。この他に、「特別用途食品」というのがありまして、これは、例えば熱中症になった時に飲む経口補水液等が挙げられます。ドラッグストアに売られていますよね。通常は飲む必要はないのですが、医薬品ではないのだけど、病気になった時に食品として摂取するものを特別用途食品と呼んでおります。

今言いたいずれの食品にも該当しない、つまり、機能性等を表示することができない、機能性の根拠がよく分からない、その他のもろもろの健康食品があります。

この2つのグループに健康食品というのは分けられます。

[基調講演資料 P.12]

特定保健用食品は、国が商品ごとに効果及び安全性を審査し許可するもので、そのことを証明するトクホのマークが商品に付いています。皆さん、ヨーグルト等、色々な食品で見たことがあると思います。栄養機能食品というのは、ビタミン・ミネラル等の特定の栄養成分の補給を目的として作られた食品です。機能性表示食品は、「疾病に罹患していない人に対して、機能性関与成分によって健康の維持及び増進に資する特定の保健の目的が期待できる旨」を、科学的根拠に基づいて表示されたものです。病気でない人であっても、未成年者・妊産婦・授乳婦、つまり、赤ちゃんがお腹の中にいらっしゃる方や、お子さんは対象とはなりません。また、この「特定の保健の目的」には、疾病リスクの低減に関するものは含まれません。つまり、病気の治療効果や予防効果を表示することは認められていないということです。

いずれも商品のパッケージの表示を見れば区別することができます。特定保健用食品にはトクホのマークが付いています。栄養機能食品と機能性表示食品にはマークは付いていませんが、そういった食品であることが記載されています。

[基調講演資料 P.13]

では、医薬品と健康食品はどう違うかと言うと、まず、健康食品では、効果・効能が期待される成分や成分量の設定、品質は製造者の自主管理となります。一方、医薬品は、国の認可制度の中できちんとした基準が決まっております。そして、医薬品の場合、医師や薬剤師の指導の下で摂取量が決められますが、健康食品の場合は摂るかどうかというのは、消費者の皆さまが自己選択で決めていただくこととなります。医薬品の有害事象（投薬等の治療で生じた、あらゆる好ましくない症状や徴候）は、副作用等で皆さまに健康被害が生じないよう、きちんと検証されていますが、健康食品については、消費者の自己評価に委ねられています。

[基調講演資料 P.14]

つまり、健康食品に係るさまざまな選択や判断は、皆さま方消費者に委ねられているということです。

[基調講演資料 P.15]

最初に会場の皆さまにお聞きしましたら、4分の3くらいの方が健康食品を摂られたことがあるということでした。平成24年の消費者委員会の調査でも、健康食品を摂ったことがあるという人の割合は、同じように4分の3くらいという結果でした。今も摂っているという方が、半分を少し超えるくらいという状況でございます。

[基調講演資料 P.16]

健康食品を利用する理由について調査したところ、だいたい半分くらいの方が「体調の維持・病気の予防」と回答しておられて、続いて「健康の増進」、「特定の栄養素の補給」、「疲労回復」という順になっております。「病状の改善」という治療効果を期待するようなものも少し含まれておりました。

[基調講演資料 P.17]

これは東京都が行った調査なのですが、健康食品により体の不調があったと報告された方が、4%いたとのこと。具体的にどういう症状かと言いますと、かゆみ等のアレルギー症状、下痢・腹痛等の消化器症状が多いです。ほかに、頭痛・眩暈・肝障害等の報告がありました。

[基調講演資料 P.18]

健康食品に関する相談事例をご紹介します。私ども食品安全委員会では、消費者の方から電話あるいはメールでの相談窓口を設けているのですが、そちらに寄せられた相談事例です。「たくさん摂ってしまったので心配」、「効かないからたくさん摂ったけれど効果がない」、「メーカーから薬ではないのでいくら飲んでも安全だと言われた」、「メーカーに原材料について問い合わせたが、詳しい説明が得られなかった」等の相談がありました。「薬と一緒に飲んで大丈夫なのか」や、「薬をやめて健康食品に変えたい」というご相談も寄せられます。「癌に効くサプリメントがあるのでしょうか、教えてください」と質問されることもあります。「薬を自己判断で中断して、サプリメントを摂っていた時に現れた症状がある」という相談もありました。

[基調講演資料 P.19・20]

このように、健康食品に関する相談が多く寄せられているという状況から、食品安全委員会では、健康食品を原因とする避けられる健康被害を防止することを目的に、健康食品を摂るかどうかを判断する時に考えるべき基本事項を、「19のメッセージ」として提示しました。19個は多すぎるとか、どうして10個にまとめてくれないのかというご意見もあるかと思うのですが、健康食品を摂っていらっしゃる方というのは、ご自身が摂っている場合や家族が摂っている場合、健康な成人なのか高齢の方なのか等、さまざまですので、それらの皆さまのご質問にお答えしようということで、やや数が多いのですが、19のメッセージとしてお示ししております。それぞれのメッセージについて、ご紹介させていただきます。

[基調講演資料 P.21・22]

健康食品は食品だから、どれだけ摂っても安全ですよというご質問をよく受けますが、食品でも安全とは限りません。これが1番目のメッセージです。先ほど、絶対安全な食品は

ないということをご説明しました。私たちが普段食べている食べ物は、今までの食経験から安全だということが分かっているだけで、きちんとした科学分析を実施しているわけではありません。

食品だから安全とは限らないということを示す例を、いくつか紹介したいと思います。

よく知られているところでは、ジャガイモのソラニンです。ジャガイモの芽の部分にはソラニンという物質が含まれていて、皆さん料理される時は無意識に芽をえぐって、食べないようにしているかと思います。ただ、日光に当たってジャガイモの皮が緑色になってしまうと、その部分にもソラニンが多く蓄積されてしまいます。よく夏休みに入る前に、小学生の子供たちが理科の授業で栽培したジャガイモを収穫しますよね。農家の方はきちんと土寄せをして、ジャガイモが日光に当たらないように気を配って栽培しているのですが、小学校ではそこまで管理されていないことが多いので、ジャガイモが地上に出てきて、日が当たってしまうのです。そうすると、その部分が緑色になります。ピーラーで皮を剥いても、芋の内部にはソラニンが蓄積されていますので、それを食べることで食中毒になってしまうのです。症状が軽ければ胸焼け程度で済むのですが、ある程度摂取量が多くなると、本当に気分が悪くなってしまいます。ということで、毎年何件かの小学校でジャガイモによる食中毒が起きています。

他に、キュウリやズッキーニ等のへたの部分に含まれるククルピタシンという苦み物質が挙げられます。通常私たちはキュウリのへたは食べませんので、そんなに心配はいらないのですが、たまに実の方に多く含まれていることがあります。ですから、キュウリやズッキーニで苦みを感じたら、もったいないですが、食べずに捨てるようにしていただければと思います。

それから、今年の猛暑で水中毒になった人がいるというニュースをご存知の方も多いかと思います。水で中毒が起きるのかと、不思議に感じた方もおられるのではないのでしょうか。1リットル程度飲む分には水中毒にはならないのですが、一気に何リットルも飲むと、血中のナトリウム濃度が低下して、中毒症状を起こしてしまうことがあります。2005年か2006年くらいだったと思いますが、アメリカでゲーム機を商品にした水飲み競争みたいなものが開催されました。トイレに行かないで水をどれだけ大量に飲めるかを競うもので、確か7リットルか8リットルくらい飲まれた女性の方が、優勝してゲーム機をもらったのですが、数時間後に水中毒によって亡くなってしまいました。水そのものは常識的な量を飲んでいれば何ら健康に心配はないのですが、常識から外れた量を飲んでしまうと、そういう残念な結果を起こしてしまうことがあるのです。

ですから、食品だからと言って、常識から外れたような食べ方をするとか、あるいは有害物質を間違えて食べてしまった場合、必ずしも安全が確保されているとは言えないのです。

[基調講演資料 P.23]

2番目のメッセージは、食品だからたくさん摂っても大丈夫だと考えてはいけないということです。今お話しした事例と同様に、健康食品の過剰摂取も悪影響を及ぼします。例え

ば、ウコンによる肝障害が挙げられます。お酒を飲む前にウコンのドリンクを飲むと、あまり酔わなくてたくさんお酒が飲めるという経験をされた方もいらっしゃると思います。ただ、肝臓に障害のある方がウコンのドリンクを飲んで、症状を悪化させてしまうといった事例が報告されております。それから、キャンドルブッシュ、これはお茶として使われていた植物なのですが、これも過剰摂取によって下痢や腹痛が起きています。

食べ方が従来と変わったり、摂取量が通常より多くなったりすると、健康被害を起こすリスクが高くなります。以前テレビ番組で、白インゲン豆でダイエットができると紹介されて、それを真似した消費者の方が、加熱不十分な白インゲン豆に含まれるレクチンで嘔吐や下痢を起こす事故が多発しました。

[基調講演資料 P.24・25]

続いて、健康食品も継続して摂るのが大切だという認識をお持ちの方も多いようですが、実は、同じ食品成分を長く摂り続けた場合の安全性というのは、正確には分かっていません。これが3番目のメッセージです。日頃食べている食品でも、ずっと摂り続けたらどうなるか、正確に分かっているものは、実はほとんどありません。ビタミンやミネラルは必須だから体に良いということで、サプリメントを摂られている方もおられると思うのですが、長期間にわたって摂取することで問題が生じる可能性もあります。

例えばβ-カロテンは、長期摂取によって喫煙者の肺がんリスクを上昇させることが知られています。β-カロテンというのはビタミンAになる前の物質、前駆体と言いますが、ビタミンAを過剰に摂ってしまいますと、肌荒れや、妊娠されている方は胎児に奇形を起こすリスクが高まる恐れもあります。

[基調講演資料 P.26・27]

薬局やスーパーで売られている健康食品は安全だと思っておられる方も多いようです。そこで4番目のメッセージです。健康食品として販売されていても、必ずしも安全ではありません。健康食品の中には通常の食品には含まれない、食経験がない成分が含まれている場合があります。製造販売業者も、食品由来の成分だからたくさん食べても大丈夫だと勘違いしているケースがあります。

台湾や東南アジアで野菜として販売されているアマメシバという植物があります。現地の人たちは野菜として加熱して摂っているのですが、一時ダイエットに効果的だということで、2000年頃だったと思うのですが、ジュース・粉末・錠剤等、さまざまな形態で販売されました。日本でも売られて、死亡事例が発生しました。生鮮野菜としてではなく、錠剤や粉末形態のものは、今は販売が禁止されております。

[基調講演資料 P.28・29]

健康食品の中でも、天然素材やナチュラルとうたっている方がより安全だという認識をお持ちの方もおられるようです。天然や自然という言葉は、なんとなく安全をイメージさせるのですが、科学的には安全を意味するものではありません。これが5番目のメッセージです。人工物より天然物の方が安全であるとは言えません。また、健康食品に用いられている

植物等は、適切な管理がされていないものがあります。

ハーブが原因で肝障害が起こった事例があります。肝臓というのは、私たちが摂取した物質の分解・吸収に関わってくる臓器です。摂取した物質を分解して、無害なものは吸収したり、不要なものは排泄したりしている臓器です。その肝臓に影響してしまったという事例です。

それから、これは論外なのですが、表示と異なる原材料を用いた製品が流通しているケースも、残念ながらございます。そして、天然物に含まれる有害成分を含む健康食品で、腎障害を発症した事例もあります。腎臓も肝臓と同様、摂取した物質の分解等に関わってくる臓器です。天然や自然は、必ずしも安全を意味するものではありません。

[基調講演資料 P.30・31]

続いて、「医薬品成分含有」という表示の健康食品は、より効果があるのかというご質問です。これは違法です。医薬品成分等を添加した健康食品は、「無承認無許可医薬品」であり、違法です。これが6番目のメッセージです。2005年頃だったと思うのですが、N-ニトロソフェニフルラミンという無承認医薬品成分が添加された中国製のダイエット食品が国内に流通したのですが、これを摂取して肝障害を起こした事例がありました。

[基調講演資料 P.32・33]

カプセルや錠剤のサプリメントを利用する時の注意点についてですが、通常の商品と異なる形態の健康食品、例えば、錠剤・カプセル・粉末・顆粒、このような形態のものは特定の成分が濃縮されていることがあるので、注意が必要です。これが7番目のメッセージです。

例えば、野菜そのものを普通に調理して食べる場合、そこまでたくさんの量は食べられません。野菜の中の特定の成分を濃縮してカプセルにすると、その成分だけを大量に摂ることになります。セールストークに使われていることもあるのですが、通常の食事から容易に摂取できないほどの大量の成分を含む健康食品というのは、過剰摂取の懸念があるので注意が必要です。表示されている数百倍の量のセレン（ミネラルの一種）を含有するサプリメントを摂取し、下痢や脱毛、爪がもろくなる等の症状が起きた事例もあります。その他、乳酸カルシウムやアスコルビン酸等のサプリメントで、腎機能不全が起きる事故も発生しています。

[基調講演資料 P.34・35]

食事バランスが悪く、バランスの良い食生活ができていないと思うので、ビタミンやミネラルをサプリメントで補った方がいいのかというご相談もよくいただきます。ビタミンやミネラルのサプリメントにつきましても注意が必要です。現在の日本人が通常の食事をしていて、ビタミンやミネラルを食事以外のサプリメントで摂取する必要性を示すデータはありません。サプリメントは、今言ったように過剰摂取の懸念があります。特に注意してほしいのは、セレン・鉄・塩分・ビタミンA、このあたりですね。不足している成分だと思ってサプリメントで摂取してしまうと、過剰摂取となる恐れもあります。

[基調講演資料 P.36・37]

色々なビタミンが入ったマルチビタミンと呼ばれるものを摂取する時の注意点ですが、マルチビタミンにすると、ご自身で意図しない成分を過剰に摂ってしまう恐れがあることをご理解ください。

妊婦さんには葉酸というビタミンが必要だと言われているのですが、マルチビタミンにはビタミンA等、他にいろんな物質が含まれています。そうしますと、葉酸だけを摂ればいいのですが、ビタミンAも一緒に摂ることになります。つまり、本来ビタミンAは十分に量が足りているので、ビタミンAを過剰に摂ってしまうことになりますよね。葉酸自体も食品に含まれていますので、必ずしもビタミン剤を摂らなくても食品から摂取できます。

[基調講演資料 P.38・39]

日本人は国が推奨している量の栄養を摂れていないというCMを見ましたが、サプリメントが必要なのでしょうか。こういったご質問をいただくこともあります。実は、厚生労働省が策定している「日本人の食事摂取基準」に載っている平均必要量や推奨量は、医師や栄養士等の専門家が栄養指導等に活用するためのものであって、皆さん1人1人の摂取すべき量を示したものではありません。当然のことですが、必要量には個人差があるのです。本当にその人に必要かどうかは、医師や栄養士が個別に判断しなければ分かりません。多分これが不足しているから補給しなければならないという素人判断は、過剰摂取を招く可能性があるので、医師等の専門家のアドバイスを受けていただきたいと思います。以上が8番目のメッセージです。

[基調講演資料 P.40・41]

錠剤やカプセル等、通常の食品の形をしていない健康食品は、医薬品と同じようなものかということなのですが、違います。健康食品は、医薬品並みの品質管理がされているものではありません。これが9番目のメッセージです。医薬品は、国の基準に従って厳密な品質管理がされておりますが、健康食品に関しては、あくまでメーカーの自主基準です。きちんとしているメーカーもありますが、全ての商品の品質が保証されているものではありません。同じ製品の中でも成分が異なる場合や、体の中でうまく溶けない、重金属等の不純物が含まれている等もあり得ます。

そのことを示す事例をご紹介します。アントシアニン（植物に含まれる色素の一種）含有だとうたわれているビルベリー（ブルーベリーの一つ）製品40品目について、アントシアニンの含有量を調査したところ、40品目中4品目でアントシアニンは含まれていなかったそうです。表示の数百倍もの成分が含有されていた事例もありました。表示と実際の製品の中身が異なっていたのです。

他にも、有害物質で汚染されていたという事例も発生しています。

医薬品メーカーは、「適正製造規範（GMP：Good Manufacturing Practice）」と呼ばれる「製造管理及び品質管理の基準」を守って医薬品を製造しなければなりません。これは法律で義務付けられています。健康食品においては、健康食品の事業者団体が、GMPに基づいて製造されている製品を認定するという制度を作っています。認定された製品には

GMP マークが付いています。メーカーが自主的に品質管理に取り組んでいることを示す指標になるので、健康食品を購入する時は、このマークを品質判断の参考にしていただければと思います。

[基調講演資料 P.42・43]

高齢になって健康が気になりだしたので健康食品を利用した方がいいのかというご相談もよくいただきます。ここで 10 番目のメッセージです。実は健康食品は、不思議に感じられる方も多いかもしれませんが、多くの場合、健康な成人を対象にしています。高齢者・子ども・妊婦・病気の方が摂る場合は、注意が必要です。高齢者・子ども・妊婦・病気の方での安全性は調べられておりません。これは健康食品に限らないのですが、高齢者や子どもは、一般的に、健康な成人よりも成分の影響を受けやすいです。こういう方たちは、安易に健康食品を摂らないようにしていただきたいです。

中国で、ビタミンCは風邪の予防に効くということで、ビタミンCを毎日摂り続けた子供が、尿管結石になったという事例も報告されております。

[基調講演資料 P.44・45]

病気になったけれど健康食品は続けたい、大丈夫なのかというご質問ですが、これは必ずお医者さんに相談してください。健康な人なら問題がなくても、病気の方が摂ると、かえって病気を悪化させる健康食品もあります。特に、肝臓や腎臓は、分解・吸収・排泄に関わる臓器ですので、肝臓や腎臓に疾患がある方は注意していただきたいと思います。これが 11 番目のメッセージです。

腎臓移植を受けた人で、ビタミンCの摂取により続発性シュウ酸症という病気を発症してしまったという事例、慢性的な腎障害でカリウム制限を指示されていた人が、ノニジュースを摂取して高カリウム血症になったという事例もございます。

[基調講演資料 P.46]

続いて、12 番目のメッセージです。医薬品を飲んでいる時に、健康食品を併せて摂取することについては、必ず医師や薬剤師のアドバイスを受けてください。医薬品の中には、ある特定の食品と併せて摂ると副作用につながったり、あるいは、全然効かなくなったりするものもあります。今医薬品を摂取されているという方は、その医薬品を処方した医師に、こういう健康食品を摂ろうと思うのだけど、あるいは摂っているのだけど大丈夫でしょうかと、相談していただければと思います。

[基調講演資料 P.47・48]

医薬品は副作用が怖いから、体に優しそうな健康食品に変えたい、こういう相談もよくいただきますが、健康食品は薬の代わりにはなりません。これが 13 番目のメッセージです。お医者さまに病気と判断された人は、お医者さまの判断に従って薬の処方を受けてください。健康食品は医薬品ではありません。トクホも病気を治療するものではありません。「血圧が高めの方に」とか、「血糖値が気になる方に」と表示されたトクホがありますが、これは、高血圧症や高血糖症の方が対象と言っているわけではありません。たとえば血圧には、

これ以上は完全に病気、高血圧症だという数値と、これ以下なら正常だという数値がありませんよ。 「血圧が高めの方に」というのは、この病気と正常の間のグレーゾーンの方が対象であることを意味しています。グレーゾーンだけど薬を飲む必要はない方です。グレーゾーンを超えて薬が必要になった方は、トクホではなく医薬品を飲んでください。

それから、当然のことですが、医薬品の服用を中止すると、病気の悪化につながる恐れがあります。病気治療中の人は、原則、健康食品は摂らない。薬による治療に専念してください。

[基調講演資料 P.49・50]

どのダイエット食品を食べれば痩せられるのか。今日の講演に備えて最新の情報を収集しようと、数日前にドラッグストアに行ったところ、健康食品で1番目立つのはダイエット関係の製品でした。山のようにドラッグストアに置かれていました。

実は、ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意しなければなりません。人での安全性が実証されているダイエット用の健康食品はほとんどありません。これが14番目のメッセージです。食べて痩せる食品は有害です。最初に、食品安全委員会では食品添加物や農薬の健康への影響を評価しているとお話ししました。文献等も調べていると言いましたが、動物実験等で体重が減るという結果は、健康への悪影響と判断されます。体重が減ったという結果が出たら、その水準では悪影響があるから、さらに低い水準でないとその添加物や農薬は使えないと判断します。つまり、カロリーがあるのに痩せてしまうダイエット食品というのは、体の中で悪いことが起きているということです。あと、よくベルトのウエストが1センチ縮まったとか、そういうことが書かれている商品がありますが、例えば体重60キロの人のウエストが1センチ縮まったなんていうのは、日常の体重変動の中で誤差の範囲です。1センチ縮まったくらいでは、効果があったと結論づけることはできません。こういう生理的な効果があるとうたわれていて、もし本当に痩せている場合、むしろ安全性に問題があるのではと疑ってください。

[基調講演資料 P.51・52]

健康長寿ということで、元気で長生きできる健康食品はあるのかということですが、健康寿命の延伸効果が実証されている食品はありません。これが15番目のメッセージです。長期摂取の安全性も確認されておりません。これさえ飲めば元気で長生きできるという食品はありませんので、気を付けてください。

[基調講演資料 P.53・54]

体験談や研究結果があれば、その健康食品は効果があるのか、これは疑問に感じている方も多いのではないのでしょうか。体験談は、あくまで個人の体験なので、必ずしも効果を保証するものではありません。ただその人に合っていたと言っているだけです。これが16番目のメッセージです。

研究結果があれば信頼できるのかという点ですが、トクホの場合は人でも試験をしているのですが、実験動物や培養細胞だけでの実験だと、必ずしも人に効果があるとは言えません

ん。それから、学会発表と論文報告、似たような印象を受けますが、信頼性には差があると言えます。学会発表というのは、自分がその分野の研究をやっていることを宣言する程度のもので、一方、論文報告では、きちんとした学会誌ですと、「査読」といって論文の内容の確からしさ等をチェックする他の研究者がいます。ですので、論文の方が信頼性は高いと言えます。ただ、論文でも学会によっては、審査が甘い学会と厳しい学会がありますので、論文に載っていれば全て信用できるというわけでもありません。

「ランダム化比較試験」や「コホート研究」と呼ばれる比較研究方法がありますが、そういったものは、一定の信頼性があると言えます。

ランダム化比較試験というのは、無作為に抽出した2つの集団で、健康食品を摂ったグループと摂っていないグループで比較を行う試験方法です。できれば、「プラセボ効果」についても検証していることが望ましいです。プラセボ効果について少しご説明しますね。今、健康食品を摂った場合と、摂っていない場合で比較すると言いましたが、もう1つ、ブドウ糖なんかを固めた偽の健康食品を摂ったグループを作るのです。そうすると、偽物を与えたグループでも効果が現れることがあるのですね。そうなった場合、健康食品の効果を評価する際は、健康食品を摂らなかった場合と単純に比較するだけでは不十分で、偽物を摂った場合と比較しなければなりません。

コホート研究は、疫学研究と呼ばれているものです。大規模なコホート研究では、1万人くらいの人を対象に、5年間くらい追跡調査をやります。なかなか食品開発のメーカーでは、このような大規模な調査をするのは難しいかもしれませんが、そういう試験設計がきちんとできているということも判断材料の1つになるのかなと思います。

もう1つ、効果の信頼性を判断する材料として、複数の研究で支持されているかが挙げられます。どこの大学の誰先生がこの健康食品に効果があると言っているかという宣伝文句をよく見聞きしますが、その先生だけが言っている場合もあります。そうではなくて、その先生以外の第三者の他の研究機関の人も同じように効果があると言っている場合、信頼性は高まります。1人だけが言っているというのは、それだけで信用しろということかと、疑問に思ってくださいほうがいいと思います。

[基調講演資料 P.55・56]

それでも健康食品を摂ることに決めたとしましょう。その場合に気を付けることはあるのかということですが、健康食品を摂るかどうかというのは、分からない中での選択であることをご理解いただきたいです。これが17番目のメッセージです。健康食品による健康被害の実態というのはなかなか掴みにくいです。健康食品の危害情報は、例えば、食品安全委員会や厚生労働省のホームページでも公表されていますが、必ずしも消費者に全部伝わっているかということ、そうではありません。結局のところ、健康食品に関する情報のほとんどが、製造販売業者から提供されているのです。

健康食品を摂る時に注意すべき点、その成分を過剰摂取した場合の健康被害の有無、医薬品との相互作用等をあらかじめ知っておく必要があります。

[基調講演資料 P.57]

そうは言うけど、実際にどうやってそれを調べたらいいのだと思いますよね。そういう時は、食品安全委員会や厚生労働省のホームページの危害情報をチェックしてみてください。また、国立健康・栄養研究所というところで、健康食品の安全性・有効性情報が公表されています。「国立健康・栄養研究所 健康食品」で検索をかけると、このページが必ずヒットします。このページの右下に、「あいうえお・・・、ABC・・・」とひらがなとアルファベットが順に並んでいますので、ここから健康食品に含まれている成分名を検索してください。そうすると、その成分の有効性や健康被害の情報を見ることができます。こういう危害事例がありますといったことが書かれておりますので、もし購入を考えている健康食品で、何だかこれはよく分からないという時に、ここでその成分名を検索してみてください。

[基調講演資料 P.58]

そして、健康食品を摂る時には、記録をしていただきたいです。これが18番目のメッセージです。「何を・いつ・どのくらい摂ったか」と「その効果や体調」を記録してください。そうすると、何か健康に影響が表れた時、医師に相談する時に、健康食品が原因なのか、あるいはそれ以外が原因なのかというのが分かりやすくなります。

[基調講演資料 P.59・60]

健康食品を摂っていて体調が悪くなった気がするけれど、これは効く前兆でしょうかというご相談もあります。健康食品で体調が悪くなったら、まずは摂るのを中止してください。これが19番目のメッセージです。まずは摂るのを止めて、体調の悪化は摂取後に起こったことなのか、中止により症状が和らいだのか、そういう点をご自身でチェックしてください。製品そのものの問題だけでなく、摂取者の体調等、複数の要因が重なって体調不良が生じることもあります。まずは1度摂るのを止めて、様子を見てください。

[基調講演資料 P.61]

健康食品のお話を色々とさせていただきましたが、健康でいるための基本は、「バランスの良い食生活」、「適度な運動」、「休養・睡眠」です。

1日3食、全部の栄養バランスを良くしようとすると、毎回作るのが大変になりますので、そこまで神経質になる必要はありません。1週間単位、1月単位で見た時に、穀類・肉・野菜・乳製品・果物等、ちゃんとバランス良く摂れているなという形で考えていただければ結構です。あまり神経質になると、かえって別な意味でストレスが溜まってしまいますので、ちょっと長い目で見て、バランスの良い食生活を心がけてください。何か特定の食品、例えば、テレビ番組で健康に良いと紹介された食品があったとしても、そればかりを摂り続けるのは止めてください。特定の物質を摂り過ぎるという恐れがありますので、テレビの健康バラエティー番組なんかは、話半分に聞いていただければと思います。

そして、適度な運動と休養・睡眠、この3つの組み合わせで健康を維持していただければと思います。

[基調講演資料 P.62]

健康食品について安全な選択をするために、どのようなことに気を付ければいいのか。今の自分にとって本当に健康食品が必要なのか、信頼できる情報を入手して考えること。今紹介した「19のメッセージ」に注意して選択すること。増量することは健康被害をもたらすリスクを高めるので、効果がなくても増量しないこと。体調が悪くなったらすぐに摂るのを止めること。これらのことに気を付けてください。

[基調講演資料 P.63]

まとめです。健康食品に関わる選択は、皆さまにまかされています。先ほど、こういうホームページから情報を得てくださいと申し上げましたが、信頼できる情報を基に、健康にとって何が役立つかを考えていただければと思います。

[基調講演資料 P.64]

食品安全委員会では、「Facebook（交友関係を構築する Web サービスの一種）」で、ニュースで取り上げられた食品安全に関する話題について、科学的根拠に基づいて解説をしております。これは、今年の6月頃、トランス脂肪酸について解説した時のものです。トランス脂肪酸というのは、マーガリン等に多く生成されてしまう物質です。トランス脂肪酸の摂り過ぎは体に悪いのですが、一般的な日本人の食生活から考えた時に、心配した方がいいのか、それほど心配する必要はないのかについて解説しています。結論から言うと、通常の食生活を送っている方の場合、トランス脂肪酸を摂りすぎる心配はありません。毎朝菓子パンばかりを食べているとか、そういう人はちょっと気を付けていただく必要がありますが、色々なものをバランスよく食べられている方は何の心配もありません。科学的根拠を付けて解説をしております。

少し時間をオーバーしましたが、私からのお話は以上でございます。ご清聴ありがとうございました。

【司会】

渡辺さん、ありがとうございました。ここで、休憩を取らせていただきます。予定よりも遅くなりますが、右手の時計で15時5分になりましたら、第2部のパネルディスカッションを始めたいと思います。再開時間までには席にお戻りください。よろしくお願いいたします。