

教材① 健康食品（ダイエット食品）

1. 参考 こんな広告、見たことあるよね～

これまでに消費者庁が行った措置命令5件では、健康食品について、
体験談などと一緒に以下のような記載があり、著しい痩身効果が表示されていました。

- 決して食事制限はしないでください。このバイオ菌が恐ろしいまでにあなたのムダを強力サポート
- 食べたカロリー・溜まったカロリー なかったことに…
- もうリバウンドしない『理想の姿』になりたい!!
- 私たちはたった1粒飲んで 楽ヤセしました!!
- 寝ている間に勝手にダイエット!?
- 寝る前に飲むだけで努力なし!?
- えっ!? 普段の食事のままで…!
- カロリーを気にしないって幸せ!



これらは、いずれも、表示内容を裏付ける合理的な根拠をあらかじめ有していなかったことから、不当な表示とみなされました。

「いわゆる健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について」
(平成25年12月24日公表) では、問題となる表示例として、次のように示しています。

問題となる表示例

〔 表示の裏付けとなる合理的な根拠なく、次のような表示を行うと、
景品表示法、健康増進法上、問題になります。 〕

○人の身体を美化し、魅力を増し、容ぼうを変え、又は皮膚若しくは毛髪を健やかに保つことに資する効果の表示

- ・最高のダイエットサプリメント！絶対に痩せられる○○サプリ!!
- ・もう運動の心配はありません！ただ飲むだけで、だから簡単に痩せられる!!

<表示の問題点>

- ・メリットとなる情報を断定的に表示しているにもかかわらず、デメリットとなる情報が示されていない、又は消費者が認識し難い方法で表示されている場合
- ・一部の都合の良い体験談のみや体験者の都合の良いコメントのみ引用するなどして、誰でも容易に同様の効果が期待できるかのような表示がされている場合



★合理的な根拠がない効果・効能等の表示は、不当表示とみなされます。
「いわゆる健康食品」は効果・効能を表示できません。

(出典：消費者庁「消費者の皆さまへ（健康食品の表示について）」 http://www.caa.go.jp/representation/pdf/140613premiums_2.pdf を加工して作成)

2. 「健康食品」での健康被害事例

事例1 健康茶

「おなかスッキリするという植物を含む茶葉を購入し飲んでいたが、効果があり過ぎる」という相談が国民生活センターに寄せられました。確認すると医薬品として使用される植物と同様の下剤作用がある成分（センノシド）が含まれているとの報告があるキャンドルブッシュが使用されていたため、同センターで市販のキャンドルブッシュを使用した健康茶を対象にテストと調査を実施しました。その結果、

- 約半数の銘柄はカップ2、3杯の量を飲むことで、医療用医薬品と同程度のセンノシドを摂取する可能性があった。
- 多量に摂取した場合、下痢になる可能性がある旨の注意表示がある銘柄はなかった。
- 『スッキリ』など便通改善をイメージさせるような広告がみられた。

などのことがわかりました。国民生活センターでは、キャンドルブッシュを含む健康茶には下剤成分が含まれ、激しい下痢を起す場合もあること、原材料表示を確認すること、インターネット通信販売（以下「ネット通販」という）では注意が必要であることなどを消費者にアドバイスしています。

（参考：国民生活センター報道発表資料「キャンドルブッシュを含む健康茶—下剤成分（センノシド）を含むため過剰摂取に注意—」
http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20140123_1.html を加工して作成）

▶ そのほかの事例

- 事例2 ネット通販でキャンペーン価格で酵素サプリを頼んだらアレルギー症状が発症した。
- 事例3 「便がどっさり」との新聞広告を見て注文。飲むと腹痛があり、さらに便秘した。
- 事例4 ネット通販で購入したプロテイン入りダイエット食品を摂取したら鼻血が出た。
- 事例5 ダイエット用健康食品をネットで購入。3回ほど服用したが体調を崩した。
- 事例6 ネット通販で定期コースの酵素サプリメントを注文。湿疹が出た。
- 事例7 ネット通販で海外の業者からビタミン剤を購入した。一昨日、2錠飲んだら胃と腸が痛い。

（出典：事故情報データバンク http://www.jikojocho.go.jp/ai_national/ から加工して作成）



ひとことアドバイス

私たちは商品を選ぶとき、表示や広告を見て判断します。しかし、表示広告にはウソの情報が記載されていることもあるので、よく吟味する必要があります。知らない成分名が記載されていたら、どんな特徴があるのか調べてみましょう。また、JHFAマーク（公益財団法人日本健康・栄養食品協会）の表示があるかどうか判断基準のひとつになります。



○食事制限も運動もせず、楽して痩せることはあり得ません。

- ・消費エネルギーが摂取エネルギーを上回らない限り、人は痩せません。
- ・適度な運動で食事制限をしながら人が痩せることができるのは、6か月間で4kgから5kg程度です。
- ・1kgの脂肪を燃焼するためには7,000kcalの消費が必要です（1時間の速歩きで300kcal消費）。運動をしたとしても、それだけで数週間で数kg痩せるということはありません。

○もっともらしい体験談や試験結果に気をつけましょう！

- ・体験談は、単にそういう人もいたということに過ぎず、全ての人に同様の効果が得られるということはありません。また、動物実験によって何らかの効果が期待できたとしても、ヒトに同様の効果が期待できるとは限りません。

○バランスの良い食事、適度な運動。それが健康の保持増進の大原則！

- ・健康食品で病気が治療できる、治癒するという科学的データはありません。
- ・健康食品さえ摂っていれば健康になるということはありません。
- ・不規則な生活を余儀なくされる現代人に不足しがちな栄養素を補う、それが健康食品です。

（出典：消費者庁「消費者の皆さまへ（健康食品の表示について）」 http://www.caa.go.jp/representation/pdf/140613premiums_2.pdf を加工して作成）