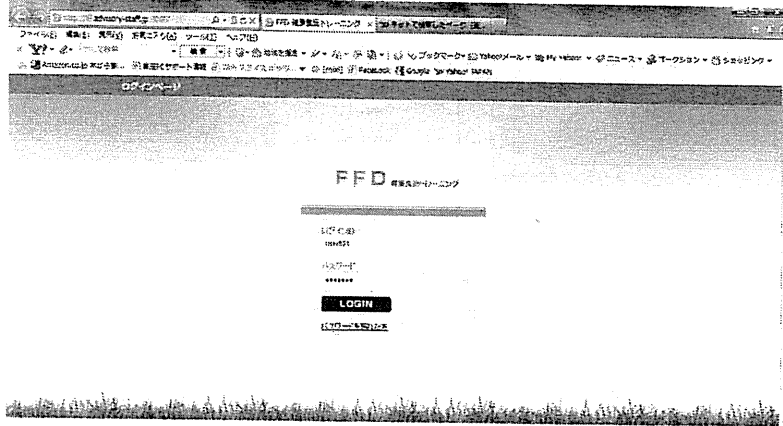


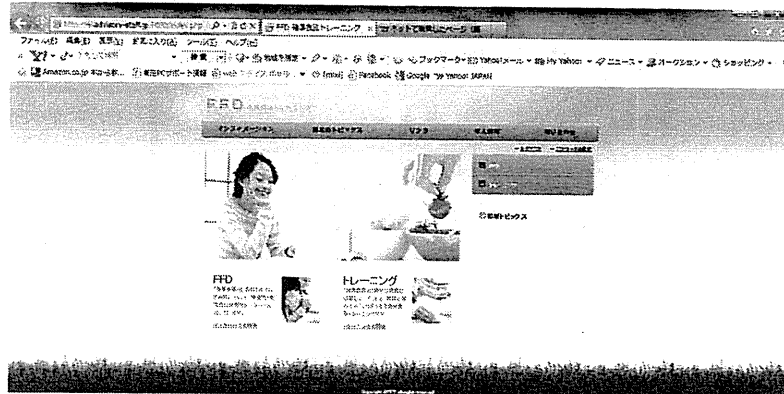
アドバイザースタッフ養成のための教育支援プログラムならびに
健康食品に関する情報検索システムのプロトタイプ作成

URL; <http://el.advisory-staff.jp:8000/>
ID; user001
Pass Word; pass001

1. FFDログイン画面

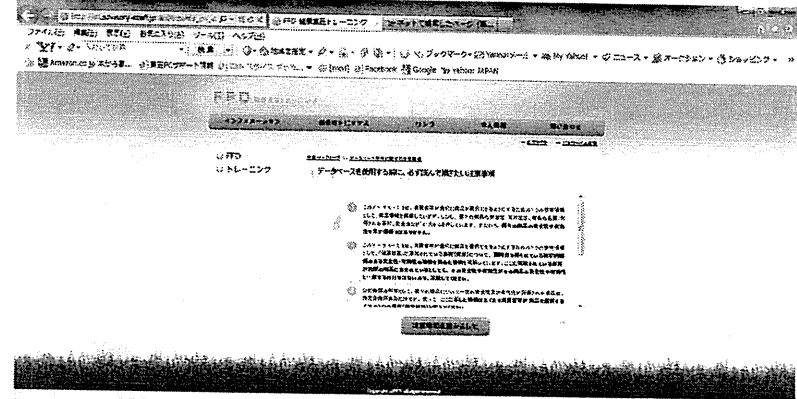


2. FFDトップ画面

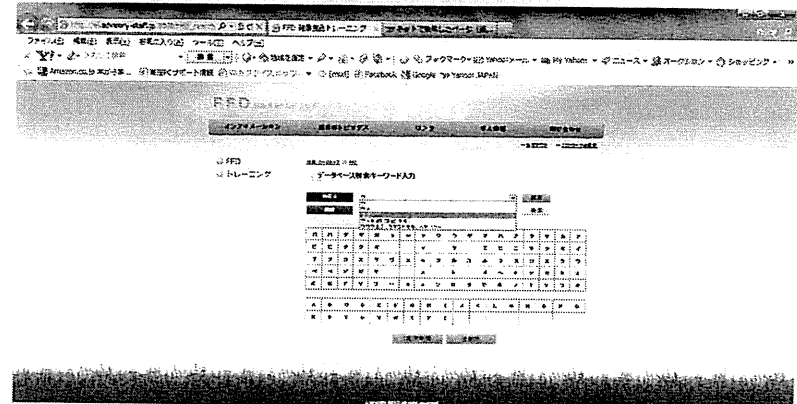
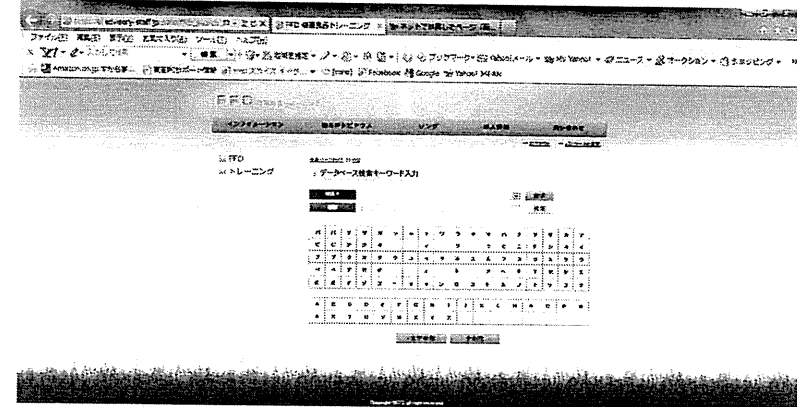


3. データベーストップ画面

国立健康・栄養研究所データベースに沿った注意事項が初めに表示されます

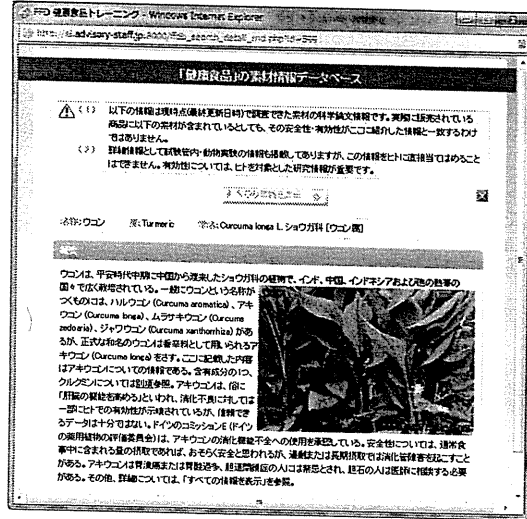


4. データベース検索画面

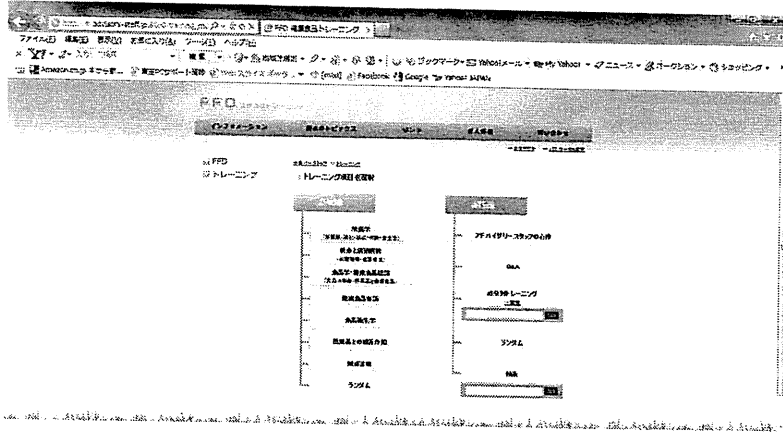


5. 検索結果画面

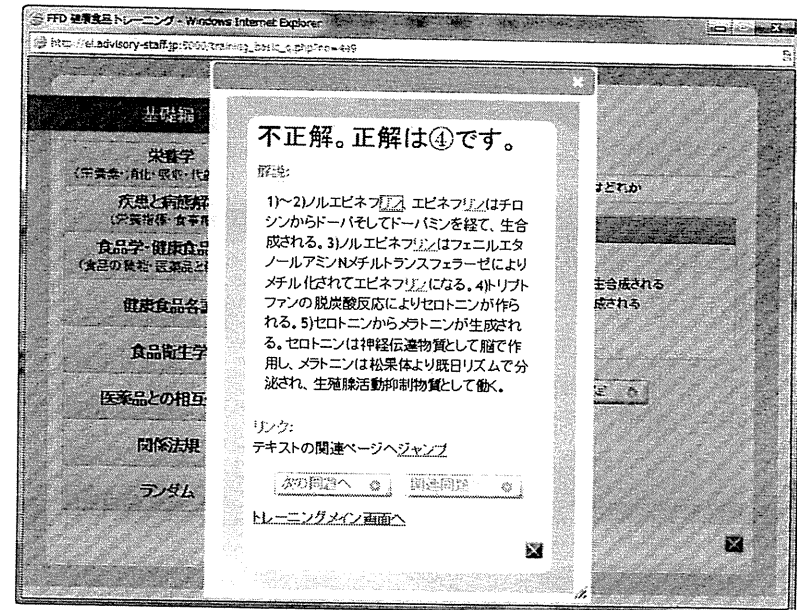
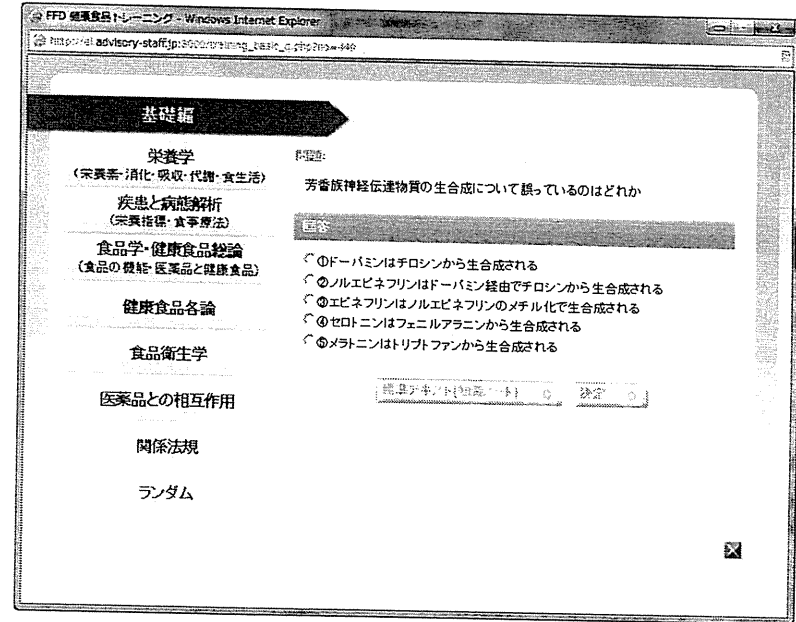
国立健康・栄養研究所のデータベースとリンクしています



6. トレーニングトップ画面



7. トレーニング画面(一例)





健康食品・サプリメント の適切な使用の考え方

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

要点◆

- ・ゴシックで記載
- ・このスライドで必ず伝えたい内容

メモ★参考にしてほしい情報など

- ・明朝で記載
- ・使っても使わなくても良い
- ・各自でアレンジ可

このツールについて

このツールは、医療関係者や健康食品のアドバイザースタッフの方が、健康食品・サプリメントについて、消費者へ説明する際の使用を想定して作成したものです。

実際に説明する際、消費者へ見せるページとそのページの項目に関連した解説ページを設けています。

本ツールは健康食品に関する基本的事項をまとめています。他媒体の情報なども組み合わせて消費者への説明に活用いただければ幸いです。

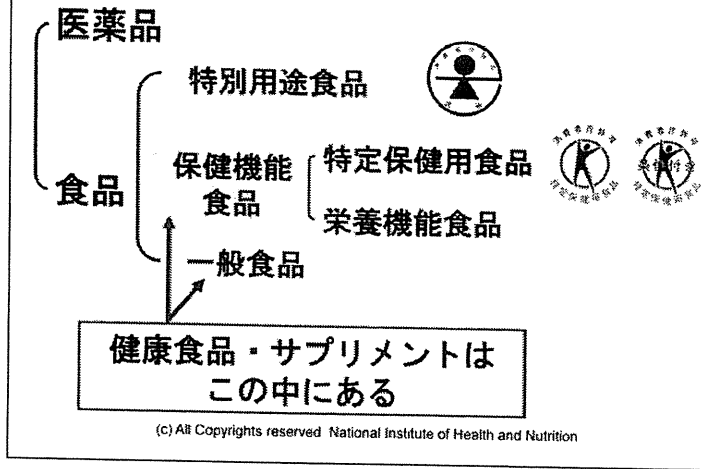
(他媒体の例として、(独)国立健康・栄養研究所サイト「健康食品」の安全性・有効性からは個々の食品成分情報、(独)医薬品医療機器総合機構サイトの添付文書情報からは医薬品との相互作用情報などの最新情報が収集できます)

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

メモ★

- ・このツールは、健康食品・サプリメントの使用を考える上で必要な、ごく基本的な事項のみを簡単にまとめたもの。使用の際は、対象者の特徴に合わせ、各自でアレンジするとよい。

食品と医薬品のたまかな分類



1

要点◆

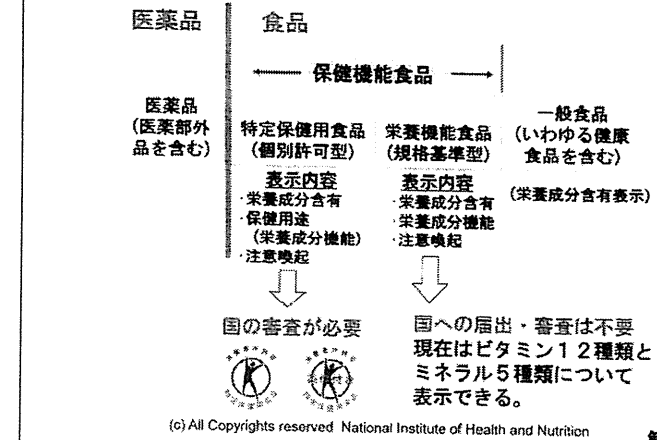
- ・食品とは＝私たちが口にしているもので、医薬品以外のもの全て。
- ・食品には、医薬品のような表示(身体の構造・機能に影響する表示、病気の治療・治癒に影響する表示)は法律で認められていない。
- ・「治る」「効く」などと表示できるのは、医薬品だけ→これが食品と医薬品の違い
- ・ただし、例外があり、特別用途食品(①)と保健機能食品(②+③)には、限られた範囲で機能等の表示が認められている。
- ①特別用途食品(病気の人、妊婦、高齢者など)
- ②特定保健用食品(健康が気になりはじめた人が対象)
- ③栄養機能食品(ビタミンやミネラルが足りない人が補うことを目的とするもの)。
- ・日本では健康食品やサプリメントの定義がない。

メモ★

・現時点で、市場に流通する健康食品(サプリメントを含む)と呼ばれているものは、

「健康食品」＝保健機能食品 + いわゆる健康食品

国の保健機能食品制度



解説-1

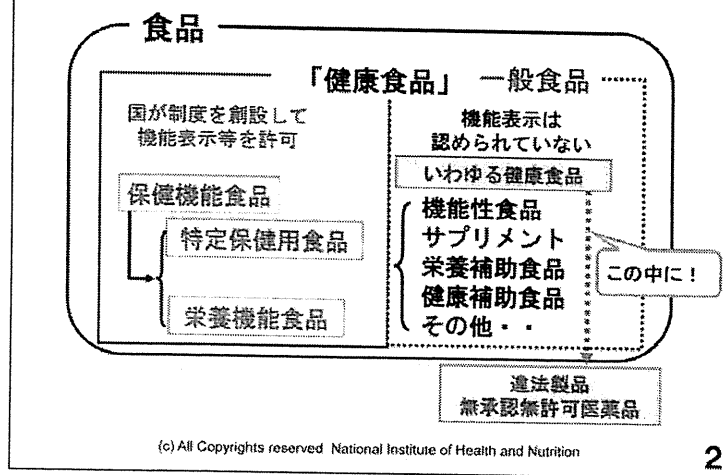
要点◆

- ・医薬品と食品は明確に区別されている(スライドの赤い太線)。
- ・限定的だが、保健機能食品(＝特定保健用食品＋栄養機能食品)には身体の構造や機能に影響する表示が認められている。
- ・限定的とは「気になりはじめた」「○○になりにくい」など、身体に対する影響をあらわす表示。ただし、トクホでも治る、効く、など病気の治癒や治療に関する表示は認められていない。
- ・トクホと栄養機能食品の違い
トクホは個別の製品ごとに申請し、国の審査を経て、表示の許可をもらうのでマークがある。
- ・栄養機能食品は、届出や審査が不要で、マークがない。ビタミン・ミネラルについて決められた基準を満たしていれば、栄養機能の表示ができる。

メモ★

- ・現状では、どういふものを健康食品と呼ぶか、厳密に定義があるわけではない。
- ・玉石混濁(こんこう)の健康食品が生まれる原因となっている。
- ・玉と石を区別するために、保健機能食品の制度が始まった。

健康食品の大まかな分類



要点◆色々な名称の食品を整理してみると、このようになる

- ・まず健康食品は、「食品」に分類される
- ・健康食品は、大きく2つに分類できる

1. 国が機能表示を認めているもの

「保健機能食品」＝「特定保健用食品(トクホ)」＋「栄養機能食品」

- ・特定保健用食品: その有効性・安全性がヒトで検証され、それを国が審査・許可したもの。

- ・栄養機能食品: サプリメントと呼ばれる製品の中で、ビタミンやミネラルを国が定めた基準の量、含んでいるもの。

2. 機能表示が認められていないもの

「いわゆる健康食品」＝この中から、違法製品として、無承認無許可医薬品が出現。これは食品に違法に医薬品成分を添加したもの、または医薬品のような効能効果を表示したもの。

メモ★

・「機能性食品」や「サプリメント」などの言い方では、トクホ(特定保健用食品)や栄養機能食品、いわゆる健康食品、いずれにも当てはまることがある→定義がなく、ややこしい原因。

・違法に医薬品成分を添加した健康食品は、「無承認無許可医薬品」であり、食品ではない(スライドでは、食品の枠の外)。無承認無許可医薬品は、実際に健康被害が起きて問題化しない限り(摘発されない限り)は、誰も気づかないまま「食品として流通」している → 健康被害の落とし穴。

特定保健用食品

国が有効性と安全性を個別製品ごとに審査して許可。保健機能の表示ができ、その効果が期待できる。

栄養機能食品

国が定めた規格基準を満たす。表示の成分の補給・補完に利用。定められたビタミン(VA、VB₁、VB₂、VB₆、VB₁₂、VC、VD、VE、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、葉酸)とミネラル(カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム、鉄)についてのみ栄養機能の表示ができる。

一般食品

特別な機能や効果の表示はできない。

注意! 機能表示ができない成分を同時に添加し、栄養機能表示ができる成分よりも大きく宣伝しているものがある。どの成分が基準をクリアしたのかが問題。

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-2

要点◆

<トクホの特徴>

- ・科学的根拠がある
- ・ヒトでの有効性・安全性が評価されている(動物ではない)
- ・当該食品でも検討されている(成分や素材の情報ではなくて、製品そのものの情報である)
- ・摂取量の目安がある(科学的根拠にもとづいた摂取目安量が表示されている)







<栄養機能食品の特徴>

- ・目的は「必要な栄養成分の補給・補完」。「補給補完」というところが重要。
- ・日本人が不足する可能性がある栄養素について定められている(ビタミン12種類、ミネラル5種類)

メモ★栄養機能食品の落とし穴、誤解を招くポイント

たとえば、コラーゲンとビタミンCを添加した栄養機能食品の場合、ビタミンCの基準を満たしていれば、「栄養機能食品」の表示ができる。→パッケージには「コラーゲン」の文字と「栄養機能食品」の文字が混在し、消費者が混乱する(知らない人がみたら、「コラーゲンの栄養機能食品」かと思うが、コラーゲンの基準値は、栄養機能食品としては存在しない)。

医薬品と健康食品の3つの違い

医薬品	健康食品
製品としての品質が一定 	同じ製品でも品質は一定とは限らない 
病気が対象 	健康な人が対象 
医師・薬剤師の管理下で利用 	選択・利用は消費者の自由 

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition 3

要点◆

・健康食品の中には医薬品と同じ錠剤カプセル形態の製品があり、消費者は明確に区別をしていない傾向がある。

・しかし、健康食品と医薬品3つの大きな違いがあるため、しっかり区別する必要がある。

(3つの違い=①品質、②利用対象者、③利用環境)

医薬品と健康食品の3つの違い

	医薬品	健康食品
1.製品の品質	一定の品質のものが製造・流通。	「同じ名称」でも含有量や原材料により品質が一定ではない。
2.科学的根拠の質と量	病者を対象とした安全性・有効性試験が実施されている。	主に健康者を対象に安全性試験を実施。動物や試験管内での評価のみということもある。
3.利用環境	医師、薬剤師による安全な利用環境が整備されている。	製品の選択・利用は消費者の判断であり、自己責任。

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition 解説-3

要点◆

健康食品と医薬品には以下の3つの大きな違いがあることを消費者に伝える

①品質

医薬品は品質基準が決まれ、それによって製造・流通している。

健康食品は品質基準がない。同じ名前の製品でも、品質の異なるものが存在する。

②利用対象者(科学的根拠)

医薬品は病気を対象にして、安全性・有効性の試験を実施

健康食品は、病人を対象とした試験は実施されていない。安全性試験があったとしても「健康な人」が対象。病気が利用したとき何が起るか不明。

③利用環境

医薬品は医師・薬剤師によって安全な利用環境が整備されている

健康食品は、製品の選択・利用は全て消費者の自由(消費者の自己責任ということ)

ハイリスクグループによる 利用は要注意



病气の人



高齢者



妊産婦



乳児・小児

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

4

要点★

- ・病者、高齢者、妊産婦、乳幼児＝健康食品やサプリメントによる悪影響を受けやすい人たち。
- ・これらの「ハイリスクグループ」が健康食品を利用するとどうなるか、といったデータは、ほとんどなく、これらの人々についての安全性や有効性は、評価が困難＝安易に利用しないほうがよい。

ハイリスクである理由

 病者	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な治療の機会を失う(受診せず症状が悪化) ・処方薬との相互作用(薬効の強弱→健康被害リスク) ・経済的負担の増大(治療費+健康食品費用)
 高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・加齢によって抵抗力や免疫力が低下している場合、安易な健康食品利用でマイナスの結果になることが。
 妊産婦	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦、授乳婦については安全性をヒト試験で確認することが困難。母体や胎児、乳児に影響が出る可能性がある。
 乳児・小児	<ul style="list-style-type: none"> ・著しい成長期にある乳幼児が健康食品を使用することの体への影響は、解明されていない。 ・健康食品を常用することにより、本来身につけるべき正しい食習慣が身につかなくなる可能性がある。

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-4

要点★

メモ★

・いくつかの実態調査が報告あり。「食品なのでハイリスクグループが摂取しても安全、問題はない」というサプリメントがインターネットを介して情報提供されているので、消費者に注意を促す。これらの安全性や有効性の科学的な根拠はほとんどない。

健康食品を選ぶ前に（その1）

気をつけたい表示内容

成分名	含有量	問い合わせ先
-----	-----	--------



(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

5

要点★

- ・製品を選ぶ際に、消費者が参考にできる情報は表示しかない。
- ・表示をきちんと確認し、品質や消費者対応のきちんとした製品を選ぶように心がけることが大切。
- ・チェックポイントは、成分名、含有量、問合せ先など。

表示から読み取れる内容

成分名	・「○○エキス」「◎◎粉末」といった表示をしている場合、原材料に含まれる具体的な物質名が不明なことがある。含有成分が不明である製品の有効性・安全性は分からない。
含有量	・成分名表示はあり、含有量表示のない製品を分析したところ、その成分が検出されなかったという報告がある。
問い合わせ先	・製品についての質問や摂取していて不都合なことがあった時などのために問い合わせ先が表示されていることは必要。

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-5

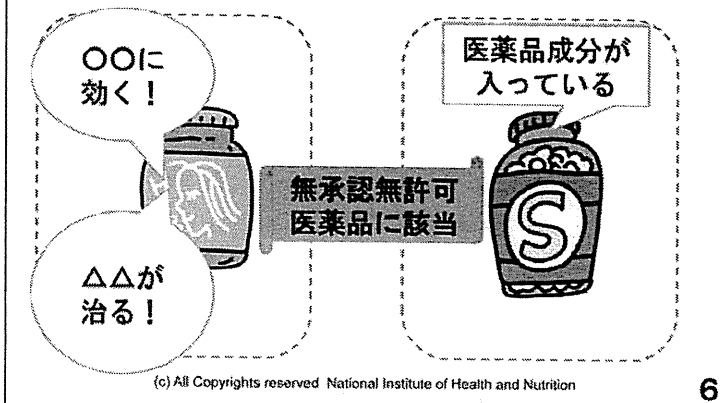
要点★

表示を読む時のポイントを伝える。

- ・成分名には、あいまいな表現ではなく、物質名が明記されていること。
(例： サメ軟骨エキス→×、コンドロイチン→○)
- ・成分名の明記があっても、含有成分の種類があまりに多いものは要注意。
- ・含有量は数値で記載されていること。単位(1日当たり？1粒当たり？)もチェック。
- ・問合せ先が明記してあること。製造・販売者が分からないものには気をつける。

健康食品を選ぶ前に（その2）

違法品に要注意



要点★

- 健康食品やサプリメントによる健康被害防止のため、違法品は決して選択しない。

違法品への注意方法

- 健康食品で「OOに効く!」「△△が治る!」といった表示・表現をしているものは薬事法違反。
 - 「食品」と宣伝しながら製品中に薬の成分を含む「無承認無許可医薬品」は外見からは分からない。
 - 添加された薬の含有量や種類によっては重大な健康被害を受ける可能性がある。
 - 厚生労働省のホームページで、無承認無許可医薬品や最新の健康食品被害情報を随時更新している。
<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet.html>
- (c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition
- 解説-6

要点★

以下の点を消費者に伝える

- 「健康食品」の虚偽誇大な広告を見かけたら、まずその内容を疑う
- 保健機能食品以外の食品に機能表示があれば、薬事法違反
- 有効性を殊更強調するものは、無承認無許可医薬品の可能性

メモ★

以上の虚偽誇大広告についての詳しい内容は、「健康食品」の安全性・有効性情報のサイトに掲載している。

健康食品を選ぶ前に（その3）

健康被害が多く 見られるケース



形状が錠剤・カプセル状



海外からの
個人輸入

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

7

要点★

- どのような形態の製品を、どのような経路で購入するかで、健康被害が多く見られるケースがある。
- 特徴的な形態として、錠剤・カプセル剤であり、特徴的な入手経路としては、海外からの個人輸入。

健康被害の事例

・ 過去に健康被害を生じた製品の特徴は「海外からの輸入品」「錠剤・カプセル状の食品」「無承認無許可医薬品」。なお、インターネットを介した個人輸入や海外旅行のお土産品も「海外からの輸入品」。

過去の事例

中国製ダイエット食品による健康被害事例100件以上、死亡事例3件。
雪茶による肝機能障害事例2件。アマメシバによる呼吸機能・肺障害事例3件。ブルーベリーエキスによる肝機能障害事例2件など。

（詳細は厚生労働省「健康被害情報・無承認無許可医薬品情報

<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet/index.html#musyounin>）参照

・ 海外から個人輸入した医薬品等は「医薬品副作用被害救済制度」（※）の対象にならない。

※医薬品（病院・診療所で投薬されたものの他、薬局で購入したものも含む）を適正に使用したにもかかわらず副作用による一定の健康被害が生じた場合に、医療費等の給付を行い、これにより被害者の救済を図る制度。

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-7

要点★

- 海外から輸入した「カプセル・錠剤状製品」を利用して健康被害を起こしているケースが非常に多いことを伝える
- ・ インターネットを介した個人輸入に注意
- ・ 外国で許可されている成分でも、日本国内では許可されていない成分がある
- ・ それらの製品を輸入代行業者経由や個人で輸入して摂取した場合、健康被害が起きて自己責任になる（健康被害救済制度の対象にならない）
- ・ ダイエット用・強壮用食品では、医薬品成分が混入されている事例もあり、健康被害（死亡例も含む）が報告されている＝無承認無許可医薬品

健康食品を使う時に（その1）

気をつけたいこと

- ・薬のような使い方をしない
- ・いくつもの製品を同時にとらない
- ・薬と併用しない
- ・アレルギーに注意する



(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

8

要点★

健康食品を利用する際に注意すべき基本事項

- ・薬ではない
- ・併用（相互作用）の危険性
- ・体質の問題

利用時の注意事項

薬のような使い方をしない	健康食品を薬と同じように病気の治療目的で使用すると、病気の治療が遅れる、症状が悪化することがある。
いくつもの製品を同時にとらない	健康食品の含有成分同士の相互作用が未解明な為、体調が悪くなった時、有害作用の原因を突き止めることが難しくなる。
薬と併用しない	健康食品の成分によっては薬の効果が弱くなったり、副作用が強まることもある。
アレルギーに注意する	天然・自然由来成分を原料とする製品で、因果関係が明確でないものを含め、アレルギーの被害報告が多数ある（三七人參、ローヤルゼリー、ウコン、エキナセア、ザクロ、スピルリナ、ゼラチン、プロポリスなど）

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-8

要点★

健康食品を使う側の問題点を伝える

健康食品のことを「薬のように効果があって、食品のように安全な、魔法のような食べ物」と勘違いしている。専門家に相談せず、消費者の自己判断で、病気の治療を目的として健康食品を利用する→病院へ行って適切な治療を受ける機会を逃す可能性、服用している薬と健康食品の相互作用によって、薬の効果が増強/減弱されたり、副作用が増強される可能性。

メモ★

健康食品と薬の飲み合わせ（相互作用）については、データの蓄積が少なく、不明なことが多いため、医薬品の効果を増強させたり、減弱させたりする可能性がある。

患者は健康食品を自己判断で利用しないことが最良の対応法。

健康食品を使う時に（その2）

記録をしておく



健康食品使用メモの例

	製品名 A (メーカー名)	製品名 B (メーカー名)	備考・メモ
○年○月×日	2粒 × 3回	-	
○年○月△日	-	2個	

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

9

要点★

・健康食品を利用する際には、「いつ」「なにを」「どれくらい」利用したか、記録(メモ)をとっておくが重要。

また、体調の変化・異変を感じた場合などはメモしておく。

健康食品を使う時に（2）

記録をしておく

「どんなものを」「どれくらいの期間」「どれだけの量」とったのかメモを！

メモが大変であれば、ラベルや容器を捨てずに保管しておく方法も。

健康食品使用メモの例

	製品名 A (メーカー名)	製品名 B (メーカー名)	備考・メモ
○年○月×日	2粒 × 3回	-	
○年○月△日	-	2個	

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-9

要点★

・健康食品による健康被害は因果関係の断定が非常に難しい。

・何を、いつから、どれくらい摂取したかをメモすることにより、利用の継続の意義を冷静に判断できる。

・健康食品の利用に関して、患者は医療関係者に話し、医療関係者は患者に質問するという対応が重要。

健康食品を使う時に（その3） 体調に異常を感じたら

1. すぐに使用をやめる



2. 医療機関で診てもらおう



3. 最寄りの保健所に連絡する



(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

10

要点★

健康食品の利用により体調に異常を感じたときの対応

- ・摂取の中止
- ・医療機関の受診
- ・保健所へ連絡

健康食品を使う時に（3） 体調に異常を感じたら

1. すぐに 使用をやめる

・具合が悪くなくても、使用をやめるだけで、健康被害が改善されることが多い。
・「具合が悪くなるのは体が反応して毒が出ている証拠、継続使用すればそのうち毒が出なくなる」などのセールストークには要注意。

2. 医療機関で 診てもらおう

・健康被害の中には、肝障害などを引き起こすケースもあり、自己判断せず、受診することが大切。健康食品（できれば製品名）摂取の旨も伝える。

3. 最寄りの 保健所に連絡 する

・健康被害の拡大を防ぎ、食の安全・安心を確保するために保健所へ報告を。

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-10

要点★

- ・「好転反応」といわれるようなコメントにも注意を促す＝体調に異常を感じたら、直ちに摂取を中止させる。
- ・医療機関を受診させる。客観的な判断が必要。健康食品を摂取したこと、できれば製品名も伝える。
- ・健康食品による被害報告は、保健所を通して厚生労働省へ報告されることになっている。

健康食品を利用するときの 良い効果と悪い影響

消費者自身で判断

健康になる



(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

11

要点★

健康食品を利用するときのリスクとベネフィット。良いことだけでなく悪いことも起こりうる。

- ・健康食品を食べるベネフィット＝期待する健康効果
- ・健康食品を食べるリスク＝健康被害に遭うかもしれない。高価な製品により多大な出費をする。

→このバランスを考えることが重要。

→すべて自分で判断しなければならない。

健康食品を利用するときの 良い効果と悪い影響

良い効果が悪い影響を上回るかを総合的に判断

健康効果



消費者自身で判断しなければならない

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-11

要点★

- ・良い効果が悪い影響を上回るかどうか、冷静に判断させる必要がある。
- ・消費者は、アドバイザースタッフ等にアドバイスを受けたり、製品について質問したりする。
- ・メーカーは、アドバイザースタッフ等を雇用し、消費者に対して自社製品を正しく説明する。
- ・アドバイザースタッフは、消費者の相談にのりながら個別に正しい情報を提供できるようにする。

メモ★

健康食品には高いものがあるが、高価だから、効果が期待できるとは限らない。

適切な情報の収集

➤ (独) 国立健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報



<http://hfnet.nih.go.jp/>

➤ 医療関係の専門職に相談



(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

12

要点★

適切な情報の収集(利用)が、最も重要。

●科学的根拠に基づく情報

「健康食品」の安全性・有効性情報 <http://hfnet.nih.go.jp/>

- ・科学的根拠に基づいた情報(主な情報源は学術論文。摂取量や摂取対象者を明確にした情報)
- ・消費者の立場に立った情報(メーカーでもマスコミでもない中立)

●医療関係の専門職

- ・専門的知識を生かしたアドバイスができる。

メモ★

健康食品を選ぶときに大切なのは、科学的な研究データの存在=科学的根拠
・イメージを前面に押し出した宣伝や広告にまどわされない。
・「体験談」は、実験ではないので、科学的根拠にはならない。1000人に1人しか効果がないという情報かもしれないので、信頼できる情報ではない。

健康食品に関連する情報提供サイト

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/index.html>
食品の安全確保に関する情報



内閣府 食品安全委員会

<http://www.isc.go.jp/>
食品の安全性評価に関する情報



消費者庁食品表示課

<http://www.caa.go.jp/foods/index.html>
食品の表示に関する情報



東京都福祉保健局「健康食品ナビ」

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/index.html>
東京都による健康食品情報のサイト

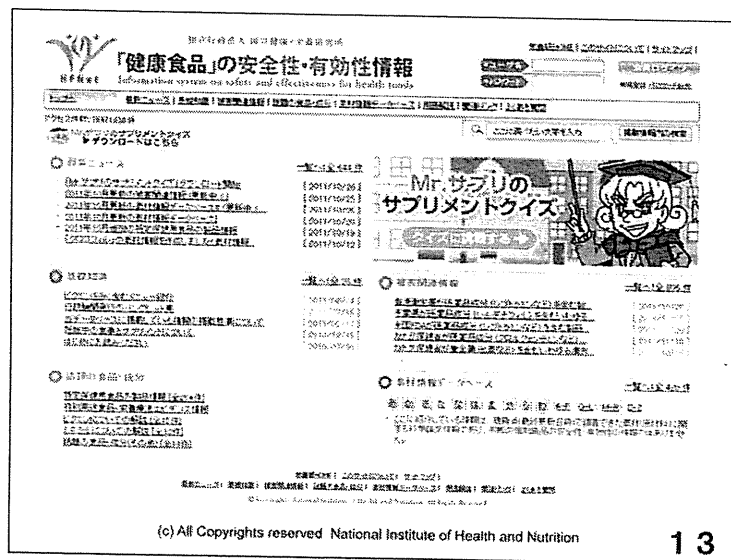


(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-12

要点★

健康食品に関連する公的な情報提供サイトがある。アドバイザースタッフがこうしたサイトを有効に活用するだけでなく、消費者にも利用してもらう様に情報を提供する。



(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

13

「健康食品」の安全性・有効性情報のサイトから提供している情報

1. 健康食品の基礎知識
保健機能食品の制度、健康食品Q&A、誤解されている事例など
2. 安全情報・被害情報
国内外における過去ならびに最新の健康被害に関する情報
3. 話題の成分に関する情報
特定保健用食品、ビタミン・ミネラルなどに関する情報
4. 健康食品素材情報データベース 400素材以上
有効性情報：ヒトにおけるデータが中心で、動物実験結果は参考資料。査読者のチェックを受けた科学論文情報を取り入れ、PubMedに掲載してある論文にはリンクあり。
安全性情報：ヒトならびに動物のデータを採用、医薬品との相互作用、摂取に注意する対象者の情報、過去の健康被害事例など。
5. Mr.サプリのサプリメントクイズ

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-13

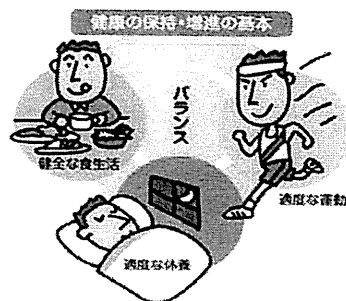
要点★
サイトの見本

要点★

サイトで提供している情報

- 1. 健康食品の基礎知識・・・保健機能食品の制度、Q&A、誤解されている事例など
 - 2. 安全情報・被害情報・・・健康食品による健康被害の実例を解説。国内のみならず、海外の最新の事例も網羅。違法製品を利用しないようにこの情報をチェックしてほしい。
 - 3. 話題の成分に関する情報・・・トクホや、ビタミン・ミネラルに関する情報・解説。話題になっている成分についても分かりやすく解説。
 - 4. 素材情報データベース 約420素材・・・有効性情報(=ヒトのデータが中心・査読者がチェックした科学論文情報が中心。医学論文のデータベースのPubMedへのリンクもあり)、安全性情報(=動物、ヒトのデータを採用、医薬品との相互作用、ハイリスクグループへの注意情報、過去の被害事例など)。この詳細情報は少し詳しいので専門職の方を対象として作成されている。
- そのほか、各行政機関から発行された、健康食品に関するパンフレットのダウンロードコーナーなどもあり。

健康な毎日を過ごすために 最も大切なこと



(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

14

要点★

- ・健康の保持増進の基本は、栄養・運動・休養のバランス。これが、何より重要。
- ・健康食品やサプリメントだけでは健康にならない
- ・サプリメント(Supplement)＝「補給・補完」
- ・病気にかかっている人は、まず診断・治療が優先。健康食品も自己判断で利用せず、医師に相談する(健康食品は、病人用ではない。)
- ・トクホを摂取していれば健康になれる、というものではない。

健康の保持・増進と健康食品

- ・健康の保持・増進の基本は栄養・運動・休養のバランスである。
栄養：健全な食生活(栄養バランス、決まった時間の食事)
運動：適度な運動(体調調節、ストレス解消)
休養：適度の休養(疲労蓄積の防止、気分転換)

・優れた「健康食品」でも、利用目的、方法、摂取量に十分配慮しなければ、期待する効果は得られない。健康食品の使用をきっかけに、食生活・生活習慣が改善の方向へ動き出すようになることが重要。

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-14

要点★

健康の基本は、以下の3つ

- ・健全な食生活・・・栄養バランス、決まった時間の食事 など
- ・適度な運動・・・体調調節、ストレス解消
- ・適度の休養・・・疲労蓄積の防止、気分転換

・健康食品はあくまで補助的なもの。

・優れた健康食品でも、目的、方法、摂取量、に気をつけなければ、効果は得られない。

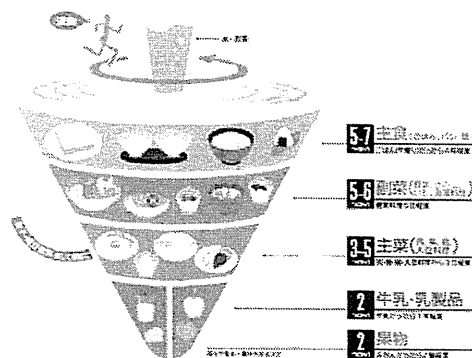
・健康の保持増進の基本は、栄養・運動・休養のバランス。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

農林水産省HPで自分の食事を簡単にチェックできます。

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_koma/



(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

15

要点★

- ・バランスの良い食生活が基本。
- ・食事バランスガイドは、コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現している。
- ・食事の適量(どれだけ食べたらいいか)は性別、年齢、身体活動量によって異なる。

メモ★

農林水産省のHP(http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_koma/)で、自分の食事のチェック、バランスの良い食事をとるコツ、おすすめの献立などが紹介されている。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

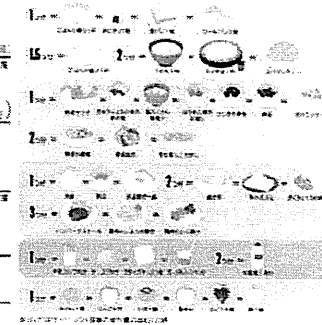
5.7 主食(ごはん、パン、めん類)

5.6 副菜(肉、魚、卵、大豆、豆腐、野菜、海藻類)

3.5 主菜(鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆、豆腐)

2 牛乳・乳製品

2 果物



(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

解説-15

要点★

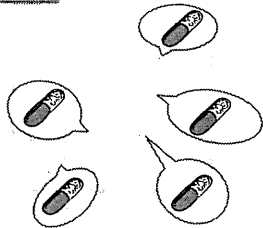
- ・食事バランスガイドでは、毎日の食事を 主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物 の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いる。また、消費者側の図(15)では欠かすことのできない水・お茶、菓子・嗜好飲料、運動についてもイラストで表現。
- ・油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであることから、イラストとして表現していない。料理を選ぶ際に、エネルギー、脂質、塩分の表示を併せて、チェックすることが大切。
- ・健康な人の健康づくりを目的に作られたもの。食事指導を受けている人はその指導に従うこと。

メモ★

農林水産省のHP(<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/jissen-kyouzai.html>)に、各世代の特徴にあわせた、食事バランスガイドを活用するための教材が紹介されている。

医薬品と健康食品の違いって？

医薬品



「ビタミンX」といったら
どこでも同じものがもらえる。

健康食品



同じ「ビタミンX」でも
作ってる会社によって
中に入っている成分や量が違う。

① 規制の
アリアンソン!!

医薬品と健康食品の違いって？

医薬品



健康な人と病気の
人両方を対象とし
た試験を実施して
確認している。

健康食品



試験管や動物で有効性、
健康な人を対象として
安全性試験を実施。

② 安全と効果の
優越性が違う!!

どっちが安全？

医薬品と健康食品の違いって？

医薬品

- 国の定めた試験に合格し、ヒトでの安全性・有効性が保証されている。
- 成分の質や量が一定。
- 専門家(医師・薬剤師)が取り扱う。
- 主に病気の人が使用する。



健康食品

- 有効性・安全性についての根拠が不十分(有効性を示すデータが無い、ヒトで試験していない、等)。
- 成分の質や量が一定でないか、不明確。
- 専門家でない人でも取り扱える。
- 主に健康(宗病)な人が使用する。



→ 安全性・有効性の科学的根拠の有無！
「治る」「効く」などと表示できるのは医薬品だけ！

健康食品は薬の代役にはならない！

健康食品はあくまで、病気になっていない人が健康の維持・増進の目的で使用するものです。

病気を治療するのは医薬品の仕事。


健康食品に過大な期待をすると、適切な治療を受けられず手遅れになる危険も・・・。


また、健康食品が医薬品の効果に悪い影響を与える可能性もあります。


病気を治療中の人が健康食品を使用する場合、医師や薬剤師に必ず相談するようにしましょう。





健康食品の特徴を理解して、かしこく使いましょう！


①  国が安全性と有効性を審査したものの、
保健機能(おなかの調子をよくなるetc.)の
期待ができる。


②  **栄養機能食品
(カルシウム)**
国が定めた基準を満たす。
ビタミンやミネラルの補給に利用。


③  特別な機能や効果の表示はない。

 同じヨーグルトでもこんなに種類があったんだね!!

 そうね、私は牛乳が嫌いだからカルシウムがたくさん入ってる②の
栄養機能食品にするわ。

 僕は最近、おなかの調子があまり良くないんだよね...

 それなら、おなかの調子をとのえる①の特定保健用食品がいいと
思うわ!

 ありがとう! これからは自分に合ったヨーグルトを選んで買いたいね!

健康食品は自分の目的に合わせて選びましょう♪

テレビでは...



〇〇の病気には
××がいい!

血液サラサラ!
ダイエットに効果的!

と言うけど、ホントかな!?

「〇〇は体にいい」に見られる問題点

過剰摂取 副作用などの危険性



いっぱい摂っても
大丈夫?

リスクについても
情報発信されていますか?