

|   | 学名  | 素材名                                 | 掲載 URL  | 掲載日    |
|---|---|-------------------------------------|---|--------|
| I | <i>Iris pallida</i> , synonym <i>Iris junonia</i> , <i>Iris germanica</i> , <i>Iris germanica</i> var. <i>florentina</i> , synonym <i>Iris florentina</i> | オリス、シロバナイリス、ニオイイリス、ニオイハナショウブ、ニオイアヤメ | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2507.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2507.html</a>   | 131120 |
|   | <i>Iris versicolor</i> , <i>Iris caroliniana</i> , <i>Iris virginica</i>  | ブルーフラッグ、スイートフラッグ、ヘンショクアヤメ           | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2043.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2043.html</a>   | 130509 |
| J | <i>Jasminum grandiflorum</i> , <i>Jasminum officinale</i>   | ジャスミン、オオバナソケイ                       | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2566.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2566.html</a>   | 150220 |
|   | <i>Jateorhiza columba</i> , <i>Jateorhiza palmata</i>   | コロンボ                                | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2552.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2552.html</a>   | 150202 |
|   | <i>Juglans cinerea</i>  | バタグルミ、シログルミ、バターナット                  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2543.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2543.html</a>   | 150202 |
|   | <i>Juglans nigra</i>  | クログルミ、ブラックウォルナッツ                    | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2411.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2411.html</a>   | 130731 |
|   | <i>Juglans regia</i> L  | セイヨウグルミ、ペルシャグルミ、カシグルミ               | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2775.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2775.html</a>   | 141014 |
|   | <i>Juniperus oxycedrus</i>  | ケードネズ                               | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2059.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2059.html</a>   | 131105 |
|   | <i>Juniperus sabina</i>   | サビナ、ユニペルス・サビナ                       | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2176.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2176.html</a>   | 140529 |
|   | <i>Juniperus virginiana</i>   | エンピツビヤクシン                           | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2339.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2339.html</a>   | 140916 |
| K | <i>Kaempferia parviflora</i>  | ブラックジンジャー（クラチャイ・ダム、黒ショウガ、黒ウコン）      | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2286.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2286.html</a>   | 130514 |
|   | <i>Kalmia latifolia</i>   | カルミア、アメリカシャクナゲ                      | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2350.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2350.html</a>   | 140916 |
|   | <i>Krameria triandra</i>  | ラタニア、ラタニー、クラメリア・トリアンドラ              | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2511.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2511.html</a>   | 141127 |
| L | <i>Laburnum anagyroides</i>   | キングサリ                               | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2386.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2386.html</a>   | 130703 |
|   | <i>Lactuca virosa</i>   | ラクツカリュームソウ、トゲハニガナ、ケジシャ、ワイルドレタス      | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2499.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2499.html</a>   | 141118 |
|   | <i>Lemna minor</i>  | コウキクサ                               | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2074.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2074.html</a>   | 140129 |
|   | <i>Leonurus cardiaca</i> L.   | レオナルスソウ、マザーワート、モミジバキセワタ、ヨウシュメハジキ    | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2118.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2118.html</a> | 120918 |
|   | <i>Leonurus japonicas</i> Houtt. 他  | ヤクモソウ、メハジキ、ホソバメハジキ、マザーワート           | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2119.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2119.html</a> | 120918 |
|   | <i>Lepidium sativum</i>   | コショウソウ、ガーデンクレス                      | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2347.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2347.html</a>   | 140916 |
|   | <i>Liatris spicata</i> , synonyms <i>Laciniaria spicata</i> , <i>Liatris callilepis</i> , <i>Serratula spicata</i>  | キリンギク、リアトリス、ユリアザミ                   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2501.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2501.html</a>   | 131112 |
|   | <i>Ligusticum porteri</i> .   | オシャ、オーシャ                            | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2237.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2237.html</a> | 130226 |
|   | <i>Ligustrum lucidum</i>  | トウネズミモチ、ニョテイ、ジョテイシ、タマツバキ、ネズミモチ      | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2088.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2088.html</a>   | 140212 |

|   | 学名  | 素材名                            | 掲載 URL  | 掲載日    |
|---|---|--------------------------------|---|--------|
| L | <i>Lilium candidum</i>  | ホワイトリリー、マドンナリリー、ニワシロユリ         | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2448.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2448.html</a>   | 130910 |
|   | <i>Lilium martagon</i>  | リリウム・マルタゴン、マルタゴン・リリー           | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2103.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2103.html</a>   | 140422 |
|   | <i>Linaria vulgaris</i>   | ホソバウンラン、セイヨウウンラン               | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2354.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2354.html</a>   | 141017 |
|   | <i>Linum catharticum</i>  | リヌム・カタルティウム                    | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2469.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2469.html</a>   | 141017 |
|   | <i>Lobaria pulmonaria</i>   | コナカブトゴケ、ヒメムラサキカブトゴケ            | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2093.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2093.html</a>   | 140224 |
|   | <i>Lophophora williamsii</i>  | ウバタマ、ペヨーテ                      | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2109.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2109.html</a>   | 140422 |
|   | <i>Luffa aegyptiaca</i> 他   | ヘチマ、シカラク、イトウリ                  | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2001.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2001.html</a> | 130128 |
|   | <i>Lycopersicon esculentum</i>  | トマト                            | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2474.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2474.html</a>   | 141127 |
|   | <i>Lycopodium clavatum</i>  | ヒカゲノカズラ、シンキンソウ                 | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2342.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2342.html</a>   | 141017 |
|   | <i>Lysimachia nummularia</i>  | コバンコナスビ、ヨウシュコナスビ、コバンバコナスビ      | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2104.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2104.html</a>   | 140422 |
|   | <i>Lysimachia vulgaris</i>  | クサレダマ、セイヨウクサレダマ、イオウソウ          | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2096.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2096.html</a>   | 140224 |
|   | <i>Lythrum salicaria</i>  | エゾミソハギ                         | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2682.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2682.html</a>   | 140509 |
| M | <i>Mallotus philippensis</i>  | クスノハガシワ                        | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2346.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2346.html</a>   | 140926 |
|   | <i>Malpighia globra</i>   | アセロラ、バルバドスサクラ                  | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2006.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2006.html</a> | 120806 |
|   | <i>Malva sylvestris</i>   | ウスベニアオイ、ゼニアオイ                  | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1993.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1993.html</a> | 121227 |
|   | <i>Melaleuca alternifolia</i>   | ティートリー油、ティーツリー油、ゴセイカユプテ油、メラレウカ | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2200.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2200.html</a> | 130107 |
|   | <i>Melaleuca leucadendra</i> ,<br><i>Melaleuca leucadendron</i> ,<br>synonym <i>Kajuputi leucadendra</i> , <i>Myrtus leucadendra</i> ; <i>Melaleuca quinquenervia</i> | カユプテ油                          | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2754.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2754.html</a>   | 140819 |
|   | <i>Melaleuca viridiflora</i>  | ニアウリ油、ニアウリカヤプテ油、ミドリバナカユプテ油     | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2317.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2317.html</a>   | 140626 |
|   | <i>Mentha aquatica</i> , synonym<br><i>Mentha palustris</i>   | ワイルドミント、ウォーターミント、ヌマハッカ         | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2310.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2310.html</a>   | 130611 |
|   | <i>Mentha longifolia</i> , <i>Mentha sylvestris</i>   | ナガバハッカ、ケハッカ                    | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2078.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2078.html</a>   | 130611 |
|   | <i>Mentha spicata</i> , synonyms<br><i>Mentha viridis</i> , <i>Mentha cordifolia</i> , <i>Mentha crispa</i>   | スペアミント、オランダハッカ、ミドリハッカ          | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2290.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2290.html</a>   | 130515 |
|   | <i>Mentha × piperita</i> L.   | ペパーミント、セイヨウハッカ                 | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2163.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2163.html</a> | 121122 |
|   | <i>Menyanthes trifoliata</i>  | ミツガシワ、スイサイ、ミズハンゲ               | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2075.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2075.html</a>   | 131226 |

|   | 学名   | 素材名                        | 掲載 URL  | 掲載日    |
|---|--|----------------------------|---|--------|
| M | <i>Momordica charantia</i>   | ニガウリ、ツルレイシ、ゴーヤ             | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2312.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2312.html</a>   | 131016 |
|   | <i>Monarda didyma</i>  | タイマツバナ、モナルダ、ビーバーム、ヤグルマカッコウ | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2318.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2318.html</a>   | 140716 |
|   | <i>Monarda punctata</i>  | ヤグルマハッカ                    | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1987.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1987.html</a> | 121001 |
|   | <i>Morus nigra</i>   | クロミグワ                      | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2029.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2029.html</a> | 130312 |
|   | <i>Myosotis arvensis</i>   | ノハラムラサキ                    | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2079.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2079.html</a>   | 140212 |
|   | <i>Myrica gale</i>   | セイヨウヤチヤナギ                  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2331.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2331.html</a>   | 140728 |
|   | <i>Myroxylon balsamum</i> ;<br><i>Myroxylon balsamum</i> var.<br><i>balsamum</i> , synonym <i>Toluifera</i><br><i>balsamum</i> . | トルーバルサム                    | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2687.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2687.html</a>   | 140514 |
|   | <i>Myrrhis odorata</i>   | スイートシスリー、ミルリス・オドラタ         | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2330.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2330.html</a>   | 140716 |
|   | <i>Myrtus communis</i>   | ギンバイカ、イワイノキ、ギンコウボク         | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2000.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2000.html</a> | 130128 |
| N | <i>Nula helenium</i> L   | オオグルマ                      | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2300.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2300.html</a>   | 130529 |
|   | <i>Nymphaea odorata</i> 他  | ニンファエア・オドラタ、ニオイヒツジグサ       | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2020.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2020.html</a> | 130305 |
| O | <i>Ocimum basilicum</i>  | バジル、バジリコ、メボウキ、ラロク          | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2341.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2341.html</a>   | 141017 |
|   | <i>Oenanthe javanica</i> , synonym<br><i>Oenanthe stolonifera</i>  | セリ、カワナ                     | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2760.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2760.html</a>   | 140904 |
|   | <i>Onopordum acanthium</i>   | ゴロツキアザミ、オオヒレアザミ            | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2323.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2323.html</a>   | 140716 |
|   | <i>Orchis morio</i>  | オルキス・モリオ                   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2177.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2177.html</a>   | 140529 |
|   | <i>Origanum majorana</i> 他   | マヨナラ、マジヨラム、スウィートマジヨラム      | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1997.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1997.html</a> | 121227 |
|   | <i>Oxalis acetosella</i> , <i>Oxalis montana</i>   | コミヤマカタバミ                   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2357.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2357.html</a>   | 140926 |
| P | <i>Papaver rhoeas</i>  | ヒナゲシ、グビジンソウ、レイシュンカ         | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1923.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1923.html</a> | 120510 |
|   | <i>Paris quadrifolia</i>   | パリス・クアドリフォリア               | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2083.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2083.html</a>   | 140219 |
|   | <i>Pastinaca sativa</i>  | アメリカボウフウ、パースニップ            | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2110.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2110.html</a>   | 140428 |
|   | <i>Pelargonium graveolens</i>  | ローズゼラニウム油、ニオイテンジクアオイ、コウヨウ  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2302.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2302.html</a>   | 130529 |
|   | <i>Peucedanum japonicum</i> Thunb  | ボタンボウフウ、牡丹防風               | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2270.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2270.html</a>   | 130426 |
|   | <i>Pfaffia paniculata</i> , <i>Hebanthe eriantha</i> , <i>Hebanthe paniculata</i> , <i>Gomphrena paniculata</i>                  | スマ、ソーマ、パフィア、ブラジルニンジン       | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2056.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2056.html</a>   | 131105 |
|   | <i>Phoenix dactylifera</i>   | ナツメヤシ、センショウボク              | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2344.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2344.html</a>   | 140926 |

|                        | 学名   | 素材名   | 掲載 URL  | 掲載日    |
|------------------------|--|---|---|--------|
| P                      | Phragmites australis、<br>Phragmites communis   | ヨシ、アシ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2509.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2509.html</a>   | 141217 |
|                        | Physostigma venenosum  | カラバル豆、フィソスチグマ、<br>フィソスチグマ・ベネノスム   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2058.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2058.html</a>   | 131105 |
|                        | Phytolacca americana,<br>synonym Phytolacca<br>decandra                                    | ヨウシュヤマゴボウ、ポークウ<br>イード、ビショウリク  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2641.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2641.html</a>   | 150220 |
|                        | Pimpinella anisum L.   | アニス、アニス種子   | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1960.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1960.html</a> | 120714 |
|                        | Pimpinella saxifraga、<br>Pimpinella major、synonyms<br>Pimpinella magna                     | ピンピネラ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2440.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2440.html</a>   | 130903 |
|                        | Pinellia ternata   | カラスビシャク、ハンゲ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2562.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2562.html</a>   | 150213 |
|                        | Pinus mugo, synonym Pinus<br>montana; Pinus mugo var.<br>pumilio, synonym Pinus<br>pumilio | モンタナマツ、スイスマヤマ<br>マツ、ムーゴマツ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2607.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2607.html</a>   | 140122 |
|                        | Pinus palustris, synonym<br>Pinus australis, Pinus<br>pinaster, other Pinus species        | テレピン油、テレピン油   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2405.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2405.html</a>   | 130730 |
|                        | Pinus sylvestris、Pinus radiata   | ヨーロッパアカマツ、スコツ<br>ツパイン   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2111.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2111.html</a>   | 140122 |
|                        | Piper cubeba   | ヒッコウカ、クベバ   | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1971.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1971.html</a> | 120718 |
|                        | Pistacia lentiscus   | マスチックスノキ、マスチック<br>ノキ  | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1998.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1998.html</a> | 130128 |
|                        | Pogostemon cablin、Mentha<br>cablin、Pogostemon patchouly                                    | パチヨリ、カッコウ、コウカ<br>ッコウ、ヒゲオシベ  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2534.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2534.html</a>   | 150119 |
|                        | Polemonium caeruleum   | ポレモニウム・ケルレウム  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2084.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2084.html</a>   | 140219 |
|                        | Polemonium reptans   | ポレモニウム・レプタンス  | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2011.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2011.html</a> | 130218 |
|                        | Polygala senega L 他  | セネガ、ヒロハセネガ  | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2134.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2134.html</a> | 121005 |
|                        | Polygonum aviculare  | ミチヤナギ、ニワヤナギ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2099.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2099.html</a>   | 140219 |
|                        | Polygonum bistorta   | イブキトラノオ、ビストート   | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1917.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1917.html</a> | 120508 |
|                        | Potentilla anserina  | ポテンティラ・アンセリナ、ト<br>ウツルキンバイ、ケツマ、ヨウ<br>シュツルキンバイ  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2117.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2117.html</a>   | 140522 |
|                        | Prunus africana  | ピジウム、ピゲウム、ピジュ<br>ーム、アフリカンプラム  | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1959.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1959.html</a> | 120714 |
|                        | Prunus laurocerasus  | セイヨウバクチノキ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2516.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2516.html</a>   | 141217 |
| Pulmonaria officinalis | ラングワート、ヤクヨウヒメ<br>ムラサキ、プロモナリア・オ<br>ツフィキナリス  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2092.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2092.html</a> | 140224  |        |
| Q                      | Quillaja saponaria   | キラヤ、シャボンノキ  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2500.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2500.html</a>   | 141118 |

|   | 学名   | 素材名                                | 掲載 URL  | 掲載日    |
|---|--|------------------------------------|---|--------|
| R | Ranunculus bulbosus                            | タマキンポウゲ、セイヨウキンポウゲ、カブラキンポウゲ         | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2057.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2057.html</a>   | 131105 |
|   | Ranunculus ficaria                             | ヒメリユウキンカ、オウシュウキンポウゲ                | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2112.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2112.html</a>   | 140428 |
|   | Ranunculus sceleratus                          | タガラシ、タタラビ                          | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2319.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2319.html</a>   | 140716 |
|   | Raphanus raphanistrum                          | ワイルドラディッシュ、セイヨウノダイコン               | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2447.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2447.html</a>   | 130910 |
|   | Rhamnus frangula、Frangula alnus                | フラングラ、セイヨウイソノキ                     | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2336.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2336.html</a>   | 141017 |
|   | Rhododendron ferrugineum                       | ロドデンドロン・フェルギネウム                    | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2311.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2311.html</a>   | 130612 |
|   | Rubus occidentalis                             | クロミキイチゴ、ルブス・オッキデンタリス               | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2033.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2033.html</a> | 130312 |
|   | Rumex aquaticus                                | ヌマダイオウ、ウオータードック                    | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2558.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2558.html</a>   | 131210 |
|   | Rumex crispus 他                                | イエロードック、ナガバギシギシ、エゾノギシギシ            | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2128.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2128.html</a> | 121001 |
| S | Salvia fruticosa、Salvia triloba                | サルビア・フルティコサ                        | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2086.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2086.html</a>   | 140212 |
|   | Salvia hispanica                               | チア、チアシード                           | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2289.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2289.html</a>   | 130515 |
|   | Salvia miltiorrhiza Bunge                      | タンジン                               | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2201.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2201.html</a> | 130110 |
|   | Salvia sclarea                                 | オニサルビア、クラリーセージ                     | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1922.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1922.html</a> | 120510 |
|   | Sanguinaria canadensis                         | サンギナリア、アカネグサ、ブラッドルート、サンギナリア・カナデンシス | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2034.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2034.html</a> | 130312 |
|   | Sanguisorba officinalis                        | ワレモコウ、チュウ                          | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2547.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2547.html</a>   | 150213 |
|   | Santalum album                                 | サンダルウッド、ビャクダン、ダンコウ                 | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2390.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2390.html</a>   | 130710 |
|   | Santolina chamaecyparissus                     | ワタスギギク、サントリナ、コットンラベンダー             | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2095.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2095.html</a>   | 140224 |
|   | Saponaria officinalis                          | サボンソウ、サポナリア                        | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2173.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2173.html</a>   | 140617 |
|   | Sarracenia purpurea                            | サラセニア・プルプレア、トランペットピッチャー、ヘイシソウ      | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2113.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2113.html</a>   | 140522 |
|   | Sassafras albidum 他                            | サッサfras                            | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2015.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2015.html</a> | 120809 |
|   | Satureja hortensis、Calamintha hortensis        | キダチハッカ、サボリー                        | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2328.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2328.html</a>   | 140728 |
|   | Schizonepeta tenuifolia、Schizonepeta multigida | ケイガイ、アリタソウ                         | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2549.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2549.html</a>   | 150202 |
|   | Sedum acre                                     | オウシュウマンネングサ、ヨーロッパタイトゴメ、ヨーロッパマンネングサ | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2071.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2071.html</a>   | 131226 |
|   | Selenicereus grandiflorus                      | セレニケレウス・グランディフォルルス、ゲッカビジン          | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2426.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2426.html</a>   | 130816 |

|                              | 学名  | 素材名   | 掲載 URL  | 掲載日    |
|------------------------------|---|---|---|--------|
| S                            | <i>Semprevivum tectorum</i>   | ヤネバンダイソウ、イワレンゲ、ハウスリーク   | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1988.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1988.html</a> | 121026 |
|                              | <i>Senecio jacobaea</i>   | ヤブボロギク、ヤコブボロギク、ヤコブサワギク、ヤコブコウリングク  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2332.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2332.html</a>   | 140728 |
|                              | <i>Senecio nemorensis</i>   | キオン、ヒゴオミナエシ、オウエン  | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1934.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1934.html</a> | 120613 |
|                              | <i>Simmondsia chinensis</i> , <i>Buxus chinensis</i> , <i>Simmondsia californica</i>  | ホホバ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2525.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2525.html</a>   | 141224 |
|                              | <i>Sinapis alba</i> , synonym <i>Brassica alba</i>  | シロガラシ、ホワイトマスタード   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2728.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2728.html</a>   | 140702 |
|                              | <i>Sisymbrium officinale</i> , <i>Erysimum officinale</i>   | カキネガラシ、ヘッジマスタード、エリシマム   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2353.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2353.html</a>   | 140926 |
|                              | <i>Smilax febrifuga</i> 他   | サルサパリラ、サルサ、シオデ属   | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1931.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1931.html</a> | 120611 |
|                              | <i>Smilax glabra</i>  | ケナシサルトリイバラ、サンキライ、ドブクリヨウ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1932.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1932.html</a>   | 120611 |
|                              | <i>Solanum dulcamara</i>  | ズルカマラ、アマニガナスビ   | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2027.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2027.html</a> | 130305 |
|                              | <i>Solanum nigrum</i>   | イヌホオズキ、リュウキ、ガーデンハックルベリー   | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2030.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2030.html</a> | 120831 |
|                              | <i>Solidago virgaurea</i>   | アキノキリンソウ、アワダチソウ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2335.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2335.html</a>   | 140926 |
|                              | <i>Sorbus aucuparia</i> , <i>Pyrus aucuparia</i>  | ヨーロッパナナカマド、オウシユウナナカマド   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2105.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2105.html</a>   | 140422 |
|                              | <i>Sorghum bicolor</i> , synonyms <i>Sorghum vulgare</i> , <i>Andropogon sorghum</i> , <i>Holcus bicolor</i> , <i>Milium nigricans</i> , <i>Panicum caffrorum</i> | モロコシ、ソルガム、タカキビ  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2740.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2740.html</a>   | 140722 |
|                              | <i>Spartium junceum</i> , <i>Genista juncea</i>   | レダマ、キレダマ、モクレダマ  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2327.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2327.html</a>   | 140728 |
|                              | <i>Stachys officinalis</i> , <i>Betonica officinalis</i> , <i>Stachys betonica</i>  | カッコウチョロギ、ベトニー、イヌゴマ  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2559.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2559.html</a>   | 150213 |
|                              | <i>Sterculia urens</i> , <i>Sterculia villosa</i> , <i>Sterculia tragacantha</i> , other <i>Sterculia</i> species   | カラヤガム   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2431.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2431.html</a>   | 130822 |
|                              | <i>Strychnos ignatii</i> , <i>Strychnos tieute</i>  | タカラマメ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2085.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2085.html</a>   | 140219 |
|                              | <i>Styphnolobium japonicum</i> , <i>Sophora japonica</i>  | エンジュ、カイヨウ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2564.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2564.html</a>   | 150213 |
|                              | <i>Symphytum officinale</i> .   | コンフリー、ヒレハリソウ  | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2156.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2156.html</a> | 121112 |
|                              | <i>Symplocarpus foetidus</i> , <i>Dracontium foetidum</i>   | ザゼンソウ、ダルマソウ、ベコノシタ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2325.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2325.html</a>   | 140728 |
| <i>Synsepalum dulcificum</i> | ミラクルフルーツ、ミラクルベリー  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2548.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2548.html</a> | 150213  |        |

|   | 学名  | 素材名  | 掲載 URL  | 掲載日    |
|---|---|--|---|--------|
| T | Tanacetum cinerariifolium、<br>Chrysanthemum<br>cinerariifolium、Pyrethrum<br>cinerariifolium                               | シロバナムシヨケギク、ジョチ<br>ユウギク                           | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2510.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2510.html</a>   | 141127 |
|   | Teucrium chamaedrys   | ジャーマンダー、ウォールジャ<br>ーマンダー、ジャーマンダーニ<br>ガクサ          | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1918.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1918.html</a> | 120508 |
|   | Teucrium scordium   | ウォータージャーマンダー                                     | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1919.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1919.html</a> | 120508 |
|   | Teucrium scorodonia   | ウッドセージ、ニラニガクサ                                    | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1921.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1921.html</a> | 120510 |
|   | Teucrium sp.  | ニガクサ属  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1925.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1925.html</a>   | 120604 |
|   | Thymus serpyllum  | ワイルドタイム、ヨウシュイブ<br>キジャコウソウ                        | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2309.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2309.html</a>   | 130604 |
|   | Tiarella cordifolia   | ティアレラ・コルディフォリア                                   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2072.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2072.html</a>   | 131226 |
|   | Tilia cordata Mill.他  | シナノキ、ボダイジュ                                       | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1929.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1929.html</a>   | 120607 |
|   | Trillium erectum  | タチエンレイソウ、エンレイソ<br>ウ、ベスルート                        | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1969.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1969.html</a> | 120718 |
|   | Trollius europaeus  | セイヨウキンバイ   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2087.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2087.html</a>   | 140212 |
|   | Tropaeolum majus  | キンレンカ、ナスタチウム、ノ<br>ウゼンハレン                         | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2316.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2316.html</a>   | 140728 |
|   | Tsuga Canadensis  | カナダツガ  | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2114.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2114.html</a>   | 140522 |
| U | Ulmus minor   | ヨーロッパニレ、テリハヨーロ<br>ツパニレ                           | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2077.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2077.html</a>   | 140129 |
|   | Urginea maritima、Drimia<br>maritima、Scilla Maritima   | カインソウ (海葱)                                       | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2528.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2528.html</a>   | 141224 |
|   | Utricularia vulgaris  | タヌキモ   | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2035.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2035.html</a> | 130312 |
| V | Vaccinium uliginosum、<br>Vaccinium gaultherioides、<br>Vaccinium occidentale   | クロマメノキ、アサマブドウ、ク<br>ロモモ、コウザンブドウ                   | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2044.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2044.html</a>   | 131016 |
|   | Vaccinium vitis-idaea   | コケモモ   | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2014.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2014.html</a> | 130218 |
|   | Veratrum album, synonym<br>Veratrum lobelianum  | ベラトルム・アルBUM                                      | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2726.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2726.html</a>   | 140701 |
|   | Veronica beccabunga   | ベロニカ・ベクカブंगा                                     | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2038.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2038.html</a> | 130312 |
|   | Veronica officinalis  | ベロニカ・オフィキナリス、ヤク<br>ヨウベロニカ、コモンスピード<br>ウェル、スピードウェル | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2546.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2546.html</a>   | 131204 |
|   | Vetiveria zizanioides、<br>Chrysopogon zizanioides、<br>Anatherum zizanioides、<br>androogon odoratus、Phalaris<br>zianioides | ベチベル、ベチベルソウ、ベチ<br>バー                             | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2533.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2533.html</a>   | 150119 |

|   | 学名                           | 素材名                       | 掲載 URL  | 掲載日    |
|---|------------------------------|---------------------------|---|--------|
| V | Viburnum opulus              | ヨウシュカンボク、セイヨウカンボク、クランプバーク | <a href="https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1970.html">https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1970.html</a> | 120718 |
|   | Vinca minor                  | ヒメツルニチニチソウ、ペリーウインクル       | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2497.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2497.html</a>   | 141127 |
| W | Wolfiporia cocos、Poria cocos | ブクリヨウ、マツホド                | <a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2174.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2174.html</a>   | 140617 |



# サプリメントに関する基礎知識の認識実態とその知識普及ツールのユーザビリティ調査

中西 朋子 Nakanishi, Tomoko 佐藤 陽子 Sato, Yoko 千葉 剛 Chiba, Tsuyoshi  
 横谷 馨倫 Yokotani, Kaori 狩野 照誉 Karino, Teruyo 梅垣 敬三 Umegaki, Keizo  
 独立行政法人国立健康・栄養研究所 情報センター

## 緒論

わが国は世界有数の長寿国であり、国による健康づくり対策は、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる健康寿命の延長に主眼が置かれている。健康寿命の延長には生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等を予防する一次予防が大切であるが、健康増進に欠かせない栄養、運動、休養の健康づくりの三要素を実際の生活のなかにバランスよく取り入れることはむずかしい。実際、栄養のバランスが大切であることは理解されているものの実践できている人は少なく<sup>1)</sup>、手軽に健康を維持できるものとして健康食品が広く利用されている<sup>2)</sup>。

このように国民に広く認知され、利用されている健康食品であるが、法律上の定義がなく、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般をさすと考えられており<sup>3)</sup>、多種多様なものが流通し、健康食品による健康被害も散見されている<sup>4)</sup>。健康食品による健康被害発生の要因は、①違法に医薬品成分が添加された製品（製品側の問題）、②消費者の健康食品に対する誤った認識（消費者側の問題）に大別される。たとえば、天然・自然のものなら安全との考えかたや食品の範疇で利用されている健康食品を医薬品のように誤用することは、消費者が健康食品を正しく理解していない事例といえる。健康食品による健康被害を未然に防止するためには、違法な製品を摘発することはもちろん、消費者自身が健康

食品に関する情報を適切に取捨選択する能力を身につけることも大切である。消費者が利益のみを追求した業者の情報に惑わされないようにするためには、公正中立な立場の公的機関が、消費者に適切な情報を積極的に提供することが必要となる。

そこで、(独)国立健康・栄養研究所では、「『健康食品』の安全性・有効性情報データベース」(以下、HFNet)を作成し、2004年7月より一般公開し、情報提供に努めている。公開から7年余りが経過したHFNetの掲載情報と利用状況の調査を行ったところ、科学的エビデンスに基づいた情報の掲載を重視しているため、誰でも理解できる平易な文章での掲載にはなっていないという問題点が明らかになった<sup>4)</sup>。

そこで、年齢を問わず多くの消費者に、健康食品に関する正しい基本的知識を学習してもらえる親しみやすいツールが必要であると考え、健康食品に関する基本的な知識をクイズ形式で学べる新たな学習ツール『Mr. サプリのサプリメントクイズ』(以下、クイズコンテンツ)を作成した。今回、このクイズコンテンツが消費者にとって理解しやすいものなのかを検証するとともに、消費者の健康食品に関する基本的認識の実態を調査した。なお、流通している健康食品の多くの形状は錠剤・カプセル状であり、これらは一般に「サプリメント」という名称で認識されている。そこで、以下のクイズコンテンツ等において健康食品に該当する箇所は、すべてサプリメントと表記する。

表1 クイズコンテンツに掲載しているクイズの解答および正しい認識率

|                                    | 解答 | 正しい認識率<br>% (n) |
|------------------------------------|----|-----------------|
| [天然][自然]のものなら安心                    | ×  | 20.6% (212)     |
| サプリメントは医薬品とは違う                     | ○  | 84.8% (871)     |
| サプリメントで病気は治る                       | ×  | 75.8% (779)     |
| [専門家]が勧めているサプリメントは安心               | ×  | 28.4% (292)     |
| 体験談は信用できない                         | ○  | 53.8% (553)     |
| 動物に効果があればヒトにも効果がある                 | ×  | 43.8% (451)     |
| 有効成分が入っているサプリメントは効く                | ×  | 20.3% (208)     |
| 有効成分が濃縮されていると摂り過ぎが心配               | ○  | 51.1% (525)     |
| 子どもはサプリメントを使わないほうがよい               | ○  | 72.4% (744)     |
| サプリメントを使用して一時的に体調が悪くなるのは効果がある証拠    | ×  | 68.2% (701)     |
| [年をとると××が減るからこの製品をとるべき]という話は信憑性がある | ×  | 32.9% (338)     |

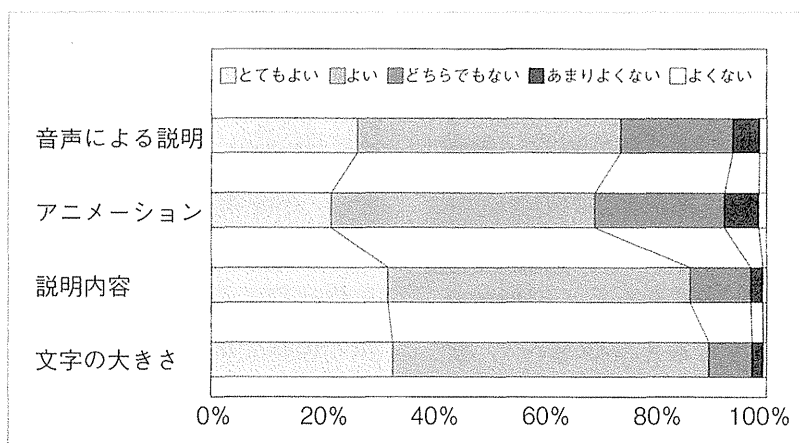


図1 クイズコンテンツの印象

## 調査方法

### ●時期・対象・調査方法

2011年3月よりHFNet(<https://hfnet.nih.go.jp/>)にて一般公開したクイズコンテンツについてインターネット調査(調査依頼:株式会社マクロミル)を行った。調査期間は2011年10月26~29日、調査対象者は、回答に同意が得られた全国の20~60代の1,028名とした。

### ●調査内容

調査内容は、①属性(年代, 性別, 居住都道府県), ②クイズコンテンツの評価(文字の大きさ,

説明内容, アニメーション, 音声による説明, クイズの難易度, クイズ解説の難易度), ③クイズコンテンツに掲載しているクイズ11項目(表1)に対する意識とした。クイズコンテンツの評価は、「とてもよい」「よい」「どちらでもない」「あまりよくない」「よくない」の5段階、クイズに対する意識は、「思う」「思わない」「どちらでもない」の3段階とした。

### ●解析方法

解析対象者は回答した1,028名とし、クイズコンテンツの評価、各クイズに対する意識等の特性の比較を行った。群間比較はクロス表による $\chi^2$

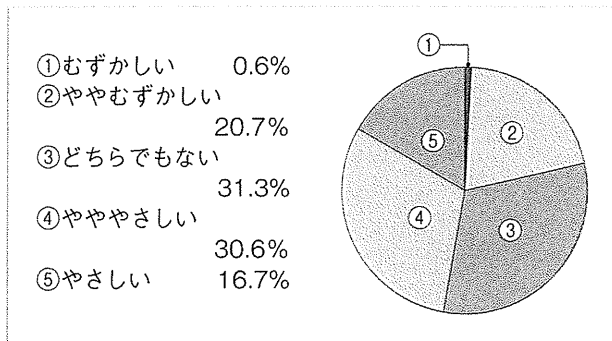


図2 クイズコンテンツの難易度

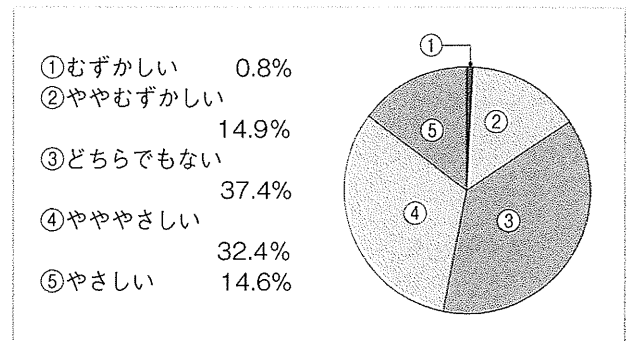


図3 クイズ解説の難易度

検定を行い、 $p < 0.05$  を有意とした。なお、今回のインターネット調査は無回答の項目があると調査が終了できないものであったため、欠損値は存在しない。データの解析には IBM SPSS Statistics Ver.18J for Windows を用いた。

## 結果

### ●回答者の属性

回答者の性別は男性 513 名、女性 515 名、年代は 20 代 206 名、30 代 205 名、40 代 207 名、50 代 205 名、60 代 205 名であった。

### ●コンテンツの評価について

クイズコンテンツの印象については、「文字の大きさ」「説明内容」「アニメーション」「音声による説明」において 7~9 割で「とてもよい」または「よい」という回答がえられた (図 1)。この結果は、コンテンツの提供方法 (見やすさ、聞き取りやすさ等) がおおむね良好であることを示唆した。また、クイズの難易度については、半数程度が「やややさしい」または「やさしい」という回答であり (図 2)、その解説の難易度についても、半数程度が「やややさしい」または「やさしい」という回答であったことから (図 3)、内容も一般の消費者に理解しやすいものとなっていることが示唆された。これらの結果から、今回のクイズコンテンツの内容および提供方法は、一般の方にも親しみやすいものであること

が推察された。

### ●クイズの認識率について

クイズコンテンツに掲載している 11 問のクイズのうち、もっとも正しく認識されていたものは「サプリメントは医薬品とは違う」(84.8%) であった。逆に、正しく認識されていなかったものは、「『専門家』が勧めているサプリメントは安心である」(28.4%)、「『天然』『自然』のものなら安心である」(20.6%)、「有効成分が入っているサプリメントは効く」(20.3%) であった (表 1)。11 項目すべて正しく認識していたのは 1,028 名中 2 名 (0.19%) であった。

### ●クイズに対する認識の属性による特徴

性別による特性をみた場合、男性のほうが女性よりも正しく認識している項目は、「『天然』『自然』のものなら安心である」( $p < 0.01$ )、「『専門家』が勧めているサプリメントは安心である」( $p < 0.01$ )、「『年をとると××が減るからこの製品をとるべき』という話は信憑性がある」( $p < 0.01$ ) であった。一方、女性のほうが男性よりも正しく認識している項目は、「サプリメントは医薬品とは違う」( $p < 0.01$ )、「サプリメントでは病気は治らない」( $p < 0.05$ ) であった (表 2)。

年代による特性をみた場合、20 代の方は「『専門家』が勧めているサプリメントは安心」、「子どもは

表2 性別によるサプリメントに対する認識の特徴

|  | 男性<br>% (n) | 女性<br>% (n) | p 値 <sup>a</sup> |
|--|-------------|-------------|------------------|
| 総計                                     | 49.9 (513)  | 50.1 (515)  |                  |
| Q1 「天然」「自然」のものなら安心                     |             |             | <0.01            |
| 思う                                     | 42.9 (220)  | 51.1 (263)  |                  |
| 思わない                                   | 24.2 (124)  | 17.1 (88)   |                  |
| どちらでもない                                | 32.9 (169)  | 31.8 (164)  |                  |
| Q2 サプリメントは医薬品とは違う                      |             |             | <0.01            |
| 思う                                     | 80.5 (413)  | 88.9 (458)  |                  |
| 思わない                                   | 8.4 (43)    | 4.1 (21)    |                  |
| どちらでもない                                | 11.1 (57)   | 7.0 (36)    |                  |
| Q3 サプリメントで病気は治る                        |             |             | <0.05            |
| 思う                                     | 6.8 (35)    | 3.9 (20)    |                  |
| 思わない                                   | 72.9 (374)  | 78.6 (405)  |                  |
| どちらでもない                                | 20.3 (104)  | 17.5 (90)   |                  |
| Q4 「専門家」が勧めているサプリメントは安心                |             |             | <0.01            |
| 思う                                     | 25.0 (128)  | 37.9 (195)  |                  |
| 思わない                                   | 35.1 (180)  | 21.7 (112)  |                  |
| どちらでもない                                | 40.0 (205)  | 40.4 (208)  |                  |
| Q5 体験談は信用できない                          |             |             | ns               |
| 思う                                     | 55.4 (284)  | 52.2 (269)  |                  |
| 思わない                                   | 10.3 (53)   | 12.0 (62)   |                  |
| どちらでもない                                | 34.3 (176)  | 35.7 (184)  |                  |
| Q6 動物に効果があればヒトにも効果がある                  |             |             | ns               |
| 思う                                     | 20.5 (105)  | 22.1 (114)  |                  |
| 思わない                                   | 46.8 (240)  | 41.0 (211)  |                  |
| どちらでもない                                | 32.7 (168)  | 36.9 (190)  |                  |
| Q7 有効成分が入っているサプリメントは効く                 |             |             | ns               |
| 思う                                     | 42.3 (217)  | 46.4 (239)  |                  |
| 思わない                                   | 22.8 (117)  | 17.7 (91)   |                  |
| どちらでもない                                | 34.9 (179)  | 35.9 (185)  |                  |
| Q8 有効成分が濃縮されていると摂り過ぎが心配                |             |             | ns               |
| 思う                                     | 49.5 (254)  | 52.6 (271)  |                  |
| 思わない                                   | 20.1 (103)  | 20.0 (103)  |                  |
| どちらでもない                                | 30.4 (156)  | 27.4 (141)  |                  |
| Q9 子どもはサプリメントを使わないほうがよい                |             |             | ns               |
| 思う                                     | 69.6 (357)  | 75.1 (387)  |                  |
| 思わない                                   | 9.0 (46)    | 7.6 (39)    |                  |
| どちらでもない                                | 21.4 (110)  | 17.3 (89)   |                  |
| Q10 サプリメントを使用していて一時的に体調が悪くなるのは効果がある証拠  |             |             | ns               |
| 思う                                     | 7.2 (37)    | 6.6 (34)    |                  |
| 思わない                                   | 67.3 (345)  | 69.1 (356)  |                  |
| どちらでもない                                | 25.5 (131)  | 24.3 (125)  |                  |
| Q11 「年をとると××が減るからこの製品をとるべき」という話は信憑性がある |             |             | <0.01            |
| 思う                                     | 28.5 (146)  | 36.9 (190)  |                  |
| 思わない                                   | 38.4 (197)  | 27.4 (141)  |                  |
| どちらでもない                                | 33.1 (170)  | 35.7 (184)  |                  |

<sup>a</sup>:  $\chi^2$  検定を行った。

ns : not significant.

表3 年代によるサプリメントに対する認識の特徴

|  | 20代<br>% (n) | 30代<br>% (n) | 40代<br>% (n) | 50代<br>% (n) | 60代<br>% (n) | p 値 <sup>a</sup> |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| 総計                                     | 20.0 (206)   | 19.9 (205)   | 20.1 (207)   | 19.9 (205)   | 19.9 (205)   |                  |
| Q1 「天然」「自然」のものなら安心                     |              |              |              |              |              | ns               |
| 思う                                     | 51.0 (105)   | 43.9 (90)    | 44.9 (93)    | 47.8 (98)    | 47.3 (97)    |                  |
| 思わない                                   | 21.4 (44)    | 21.5 (44)    | 18.4 (38)    | 19.5 (40)    | 22.4 (46)    |                  |
| どちらでもない                                | 27.7 (57)    | 34.6 (71)    | 36.7 (76)    | 32.7 (67)    | 30.2 (62)    |                  |
| Q2 サプリメントは医薬品とは違う                      |              |              |              |              |              | ns               |
| 思う                                     | 83.5 (172)   | 81.0 (166)   | 88.9 (184)   | 82.9 (170)   | 87.3 (179)   |                  |
| 思わない                                   | 8.3 (17)     | 8.8 (18)     | 2.9 (6)      | 6.3 (13)     | 4.9 (10)     |                  |
| どちらでもない                                | 8.3 (17)     | 10.2 (21)    | 8.2 (17)     | 10.7 (22)    | 7.8 (16)     |                  |
| Q3 サプリメントで病気は治る                        |              |              |              |              |              | <0.05            |
| 思う                                     | 7.3 (15)     | 3.9 (8)      | 3.4 (7)      | 9.3 (19)     | 2.9 (6)      |                  |
| 思わない                                   | 77.2 (159)   | 77.1 (158)   | 78.3 (162)   | 68.3 (140)   | 78.0 (160)   |                  |
| どちらでもない                                | 15.5 (32)    | 19.0 (39)    | 18.4 (38)    | 22.4 (46)    | 19.0 (39)    |                  |
| Q4 「専門家」が勧めているサプリメントは安心                |              |              |              |              |              | <0.05            |
| 思う                                     | 36.4 (75)    | 34.1 (70)    | 33.8 (70)    | 30.2 (62)    | 22.4 (46)    |                  |
| 思わない                                   | 30.1 (62)    | 25.9 (53)    | 30.0 (62)    | 25.4 (52)    | 30.7 (63)    |                  |
| どちらでもない                                | 33.5 (69)    | 40.0 (82)    | 36.2 (75)    | 44.4 (91)    | 46.8 (96)    |                  |
| Q5 体験談は信用できない                          |              |              |              |              |              | ns               |
| 思う                                     | 54.4 (112)   | 50.2 (103)   | 58.9 (122)   | 52.2 (107)   | 53.2 (109)   |                  |
| 思わない                                   | 13.6 (28)    | 10.7 (22)    | 8.7 (18)     | 11.7 (24)    | 11.2 (23)    |                  |
| どちらでもない                                | 32.0 (66)    | 39.0 (80)    | 32.4 (67)    | 36.1 (74)    | 35.6 (73)    |                  |
| Q6 動物に効果があればヒトにも効果がある                  |              |              |              |              |              | <0.01            |
| 思う                                     | 19.9 (41)    | 22.0 (45)    | 17.9 (37)    | 27.3 (56)    | 19.5 (40)    |                  |
| 思わない                                   | 52.4 (108)   | 48.3 (99)    | 37.2 (77)    | 34.1 (70)    | 47.3 (97)    |                  |
| どちらでもない                                | 27.7 (57)    | 29.8 (61)    | 44.9 (93)    | 38.5 (79)    | 33.2 (68)    |                  |
| Q7 有効成分が入っているサプリメントは効く                 |              |              |              |              |              | ns               |
| 思う                                     | 41.3 (85)    | 44.9 (92)    | 48.3 (100)   | 50.2 (103)   | 37.1 (76)    |                  |
| 思わない                                   | 25.2 (52)    | 22.0 (45)    | 15.9 (33)    | 15.6 (32)    | 22.4 (46)    |                  |
| どちらでもない                                | 33.5 (69)    | 33.2 (68)    | 35.7 (74)    | 34.1 (70)    | 40.5 (83)    |                  |
| Q8 有効成分が濃縮されていると摂りすぎが心配                |              |              |              |              |              | ns               |
| 思う                                     | 49.5 (102)   | 48.3 (99)    | 50.7 (105)   | 50.2 (103)   | 56.6 (116)   |                  |
| 思わない                                   | 25.2 (52)    | 22.0 (45)    | 22.2 (46)    | 17.1 (35)    | 13.7 (28)    |                  |
| どちらでもない                                | 25.2 (52)    | 29.8 (61)    | 27.1 (56)    | 32.7 (67)    | 29.8 (61)    |                  |
| Q9 子どもはサプリメントを使わないほうがよい                |              |              |              |              |              | <0.05            |
| 思う                                     | 70.4 (145)   | 73.7 (151)   | 69.1 (143)   | 67.3 (138)   | 81.5 (167)   |                  |
| 思わない                                   | 11.7 (24)    | 7.3 (15)     | 8.2 (17)     | 10.2 (21)    | 3.9 (8)      |                  |
| どちらでもない                                | 18.0 (37)    | 19.0 (39)    | 22.7 (47)    | 22.4 (46)    | 14.6 (30)    |                  |
| Q10 サプリメントを使用していて一時的に体調が悪くなるのは効果がある証拠  |              |              |              |              |              | ns               |
| 思う                                     | 6.3 (13)     | 8.3 (17)     | 7.2 (15)     | 7.3 (15)     | 5.4 (11)     |                  |
| 思わない                                   | 73.8 (152)   | 64.4 (132)   | 64.7 (134)   | 68.3 (140)   | 69.8 (143)   |                  |
| どちらでもない                                | 19.9 (41)    | 27.3 (56)    | 28.0 (58)    | 24.4 (50)    | 24.9 (51)    |                  |
| Q11 「年をとると××が減るからこの製品をとるべき」という話は信憑性がある |              |              |              |              |              | <0.01            |
| 思う                                     | 31.6 (65)    | 29.8 (61)    | 32.9 (68)    | 41.0 (84)    | 28.3 (58)    |                  |
| 思わない                                   | 40.3 (83)    | 34.6 (71)    | 25.6 (53)    | 27.3 (56)    | 36.6 (75)    |                  |
| どちらでもない                                | 28.2 (58)    | 35.6 (73)    | 41.5 (86)    | 31.7 (65)    | 35.1 (72)    |                  |

<sup>a</sup>:  $\chi^2$  検定を行った。  
ns : not significant.

サプリメントを使ってもよい」と認識しており、50代の方は「サプリメントで病気は治る」、「動物に効果があればヒトでも効果がある」、「『年をとると××が減るからこの製品をとるべき』という話は信憑性がある」と認識していた(表3)。クイズに対する認識に地域差は認められなかった(data not shown)。

## 考察

わが国では健康食品およびサプリメントという用語が意味する製品は一般食品の一つとして位置づけられているが、その製品の多くの形状が、特定成分が濃縮された錠剤・カプセル状であることから、医薬品と誤解した利用がされている。一方、食品だからいくら摂取しても安全と誤解され、乱用されているケースがみられる。これには近年の情報伝達手段の進歩、とりわけインターネットによる情報の氾濫の影響が大きいと考えられる。そこで、(独)国立健康・栄養研究所では、消費者へサプリメントに関する正しい知識を提供するため、親しみやすく手軽に実践できるクイズ形式のコンテンツ『Mr. サプリのサプリメントクイズ』を作成、インターネットを介して提供した。今回、そのクイズコンテンツの評価および、掲載されているサプリメントの基本的知識(11問)についての認識状況を年齢、性別を踏まえて調査・解析した。

### ●医薬品との違いに対する意識

サプリメントはあくまで食品の一つであり、医薬品とは法律上明確に異なるが、消費者、とくに病者においては、サプリメントを医薬品と誤認しているとの報告がある<sup>5)</sup>。今回のクイズコンテンツで、「サプリメントが医薬品ではないこと」に関する認識の設問は正しい認識率が84.8%と最も高く、また、「サプリメントで病気は治らないこと」も75.8%と高かった。この結果は、

サプリメントが医薬品ではないことについて、おおむね理解されていることを示唆した。しかし、サプリメントを医薬品と誤認している人が男性で8%、女性で4%程度存在していること、また、その傾向は女性よりも男性で高いことも明らかとなった。さらに、サプリメントで病気が治ると認識している人も5%程度存在し、そのような認識は女性よりも男性で、また50代で高かった。一般の人を対象とした先行調査では6.4%の人が健康食品を病気の治療目的に利用していることが報告されており<sup>6)</sup>、今回実施した調査は、ほぼ一致した結果となった。しかしながら、病者を対象とした調査では、通院患者の11%、入院患者の38%が、サプリメントを病気の治療目的に利用していることが示されており<sup>7)</sup>、今後は病者を対象としたサプリメントの正しい知識の普及が重要な課題となる。

### ●子どもの利用に対する意識

今回の調査において、「子育て世代」とされている20~40代<sup>8)</sup>のうち、出産未経験者の割合がもっとも高い20代<sup>9)</sup>の11.7%が、子どものサプリメント利用について肯定的にとらえていることが示唆された。現在の日本における第1子出生の母の平均年齢は29.5歳であるため<sup>10)</sup>、20代女性の多くが、これから出産および育児に携わると考えられる。この年代が子どもへのサプリメント利用についてもっとも肯定的にとらえていたという結果は、生まれてきた子どもへサプリメントを利用する可能性を示唆する。実際、子どもを保育園および幼稚園に通わせている保護者のうち、約10%が子どもにサプリメントを与えているという結果が得られている<sup>11)</sup>。それゆえ、これから子どもをもつ世代に対して、より重点的にサプリメントに対する正しい知識を広めることが必要と思われる。20代のインターネット利用率は2010年末

では94.2%と、他の年代と比較してもっとも高く、インターネットがサプリメント関連の情報を収集するツールとして頻繁に利用されていることから<sup>12)</sup>、HFNet中に作成したクイズコンテンツは、そのような目的を遂行するうえで有用なツールとなりうる。今回作成したクイズコンテンツの「文字の大きさ」「説明内容」「アニメーション」「音声による説明」については、すべての項目において8割程度が「とてもよい」「よい」と回答し、表示や提供方法に関する評価はおおむね良好であった。また、クイズコンテンツは、サプリメントに関する基礎的事項を周知するためのものとして一般的によく知られている内容としたため、半数程度がクイズを「やさしい」「やややさしい」と回答していた。ただし、全問に対して正しい認識をもっていた人はわずか2名であり、「やさしい」と感じてはいるものの、サプリメントに関する基本的な事項が、正確には認識されていなかった。

今回の調査により、性別や年代によって「サプリメントで病気が治る」、「子どものサプリメント利用が可能」といった間違った認識を確認できたことは、そのような対象者に対して、改めてサプリメントに関する基本的な情報を提供することが必要であることを示唆した。

### ●インターネット調査の留意点

今回の調査はインターネットによるものであるため、回答者はインターネット利用者に限定されている。したがって、得られた結果には偏りがある可能性に留意する必要がある。インターネット普及率は年代によって異なり、20代は97.4%、30代は95.1%、40代は94.2%、50代は86.6%と高いのに対し、60代前半は70.1%、60代後半は57.0%と減少していることが示されている<sup>13)</sup>。今回の調査は20～60代までを対象としたが、と

くに60代については同年代のなかでもとくにインターネットからの情報収集に慣れている人であり、一般的な60代の状況を反映していない可能性がある。しかし、インターネットの普及率は年々増加しており、また70歳以上でも増加傾向にある<sup>13)</sup>。今後は年代を問わずインターネットが利用できる環境が整うことが想定されるため、氾濫している情報から必要な情報を適切に取捨選択するうえで有用な基礎的教育ツールは、重要なものとなる。今回作成したクイズコンテンツは消費者が親しみやすいクイズ形式であり、その評価もおおむね良好であったことから、消費者の知識を向上させる有用なツールとなると考えられる。

### 結論

消費者のサプリメントに関する基礎的な知識向上を目的としたクイズ形式のコンテンツを作成し、各クイズに対する認識、クイズコンテンツのみやすさ等についてインターネット調査を行った。その結果、医薬品的な効能を求めている人は女性よりも男性で、他の年代よりも50代が多かった。また、20代の約1割は子どものサプリメント利用を肯定的にとらえていた。コンテンツの評価はおおむね良好であり、消費者がサプリメントに関する基礎的な知識を向上させ、氾濫する情報を適切に取捨選択するうえでの一つの教育ツールになることが示唆された。今回のようにコンテンツ掲載後にその閲覧等の調査を行うことにより、消費者が誤認している事項の実態把握、また必要な対象者への重点的な情報提供と意識の改善に資する有益な情報が得られると考えられる。

### 文献

- 1) 東京都福祉保健局. 平成21年度東京都福祉保健基礎調査「都民の健康と医療に関する実態と意識」. 2010-10-2. [http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kiban/chosa\\_tokei/zenbun/21houkokushozenbun/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kiban/chosa_tokei/zenbun/21houkokushozenbun/index.html) (2012年1月12日確認)

- 2) 三冬社編集部. 食生活データ総合統計年報 (2010) : 三冬社 ; 2010.
- 3) 厚生労働省. 「健康食品」のホームページ. [http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/hokenkinou/index.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/hokenkinou/index.html) (2012年4月5日確認)
- 4) 中西朋子, 佐藤陽子, 狩野照誉, ほか. 「健康食品」の安全性・有効性情報 Web サイトの認知度と提供情報に関する調査. 臨床栄養 2011 ; 119(2) : 207-13.
- 5) 森山幸枝, 武智世志子, 江里口理恵子, ほか. 慢性維持血液透析患者における健康食品への意識調査と利用状況. 日本透析医学会雑誌 2005 ; 38(2) : 131-8.
- 6) 三菱総合研究所. goo リサーチ結果 (No.139) 「健康食品の利用に関する3万人調査」. 2006-11-6. [http://www.mri.co.jp/PRESS/2006/pr061106\\_ssu01.pdf](http://www.mri.co.jp/PRESS/2006/pr061106_ssu01.pdf) (2012年1月12日確認)
- 7) 田中 淳, 金力賢治, 楽 真澄, ほか. 機能性食品 (健康食品) についての意識調査. 日本病院薬剤師会雑誌 2004 ; 40(1) : 37-9.
- 8) 内閣府. 平成 17 年版国民生活白書 「子育て世代の意識と生活」. 2005-8-7. [http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h17/01\\_honpen/index.html](http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h17/01_honpen/index.html) (2012年1月12日確認)
- 9) 内閣府. 平成 23 年少子化社会に関する国際意識調査報告書. 2011-3. <http://www8.cao.go.jp/shoushi/cyousa/cyousa22/kokusai/mokuji-pdf.html> (2012年1月12日確認)
- 10) 財団法人厚生統計協会, 編. 国民衛生の動向. 厚生 の指標増刊・第 57 巻第 9 号 : 財団法人厚生統計協会 ; 2010.
- 11) 橋本洋子, 佐藤陽子, 中西朋子, ほか. 幼児を持つ母親の食や栄養, サプリメントに関する知識と情報源. 栄養学雑誌 2011 ; 69(1) : 39-47.
- 12) 梅垣敬三, 主任研究者. 厚生労働科学研究研究費補助金食品の安心・安全確保推進研究事業 「健康食品の情報提供システム体制の構築と安全性確保に関する研究」. 課題番号 H21-食品-一般-008) 平成 22 年度研究報告書. 2011.
- 13) 総務省. 平成 22 年通信利用動向調査. 2011-5-18. [http://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01tsushin02\\_01000014.html](http://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01tsushin02_01000014.html) (2012年1月12日確認)



# 健康食品の問題点と薬剤師の役割

## —第3回(最終回) 消費者への適切な情報提供—

独立行政法人 国立健康・栄養研究所 情報センター

うめがき けいぞう  
梅垣 敬三

### 1. はじめに

健康になろうと思って健康食品を利用して、思わぬ健康被害を受けたり、高価な商品を購入して経済的な被害を受けたりする人がいます。このような問題の根源は、利益のみを追求した健康食品の販売促進と、それに対応した科学的根拠に基づかない情報の氾濫と言えるでしょう。もし消費者が健康食品の実態を正しく理解していれば、健康食品に病気の治療・治癒の効果を期待したり、医薬品成分が添加された違法製品を利用したり、稀な体験談を参照して高価な健康食品を購入することもないでしょう。現在実施されている健康食品問題への対応策としては、違法な製品の摘発公表が中心です。そのような対応は必要ですが、それだけでは改善できません。なぜなら、健康食品を購入する人がいるから、多様な製品を販売する人がいるのです。もし、消費者が健康食品という製品の実態を正しく理解していて、そのような製品を購入しないようにできれば、いい加減な製品が販売されることもなくなります。つまり消費者への正しい情報提供こそが、健康食品の問題を解決する最も有効な手段と考えることができます。そこで、最終回となる本稿では、消費者への健康食品情報の提供についてご紹介することとします。

### 2. 健康食品情報の特徴

健康食品に限った事ではありませんが、一

般に提供されている情報は、白黒明確でインパクトの強いものとなっています。その理由は、情報の受け側がそのような情報を注目するからです。つまり望まれている情報が提供されているとも言えます。健康食品の情報提供についてみると、全体像は図1のようになっています。業者は販売促進のため、自社製品の有益性のみを強調した情報を出しています。有害事象の情報は消費者が冷静に受け止めてくれない可能性があり、また販売の障害になるため、提供しにくいという状況があるのです。消費者は、白黒明確な分かりやすい情報、自身の希望をかなえてくれる情報を望んでいます。マスメディアの情報は、消費者と業者をつなぐもので、「とても良いか、とても有害か」といったインパクトが強く、単純明快な両極端の内容となっています。両極端の情報が拡大解釈され、誤解される可能性については、あまり配慮されていません。公的機関が出している情報は、あまりにも専門性や正確性を保持することに留意しすぎるためか、つまらない、分かりにくいなど、消費者が興味を持つ内容になっていません。

提供されている情報は、常に書き換えられる可能性を認識しておくことも重要です。特に新しい情報は、今後書き換えられる可能性、まだ確立されていない可能性があるのです。例えば、 $\beta$ -カロテンはいくら摂取しても安全で、がん予防に効果があると注目され、大手新聞でも紹介された時期がありまし

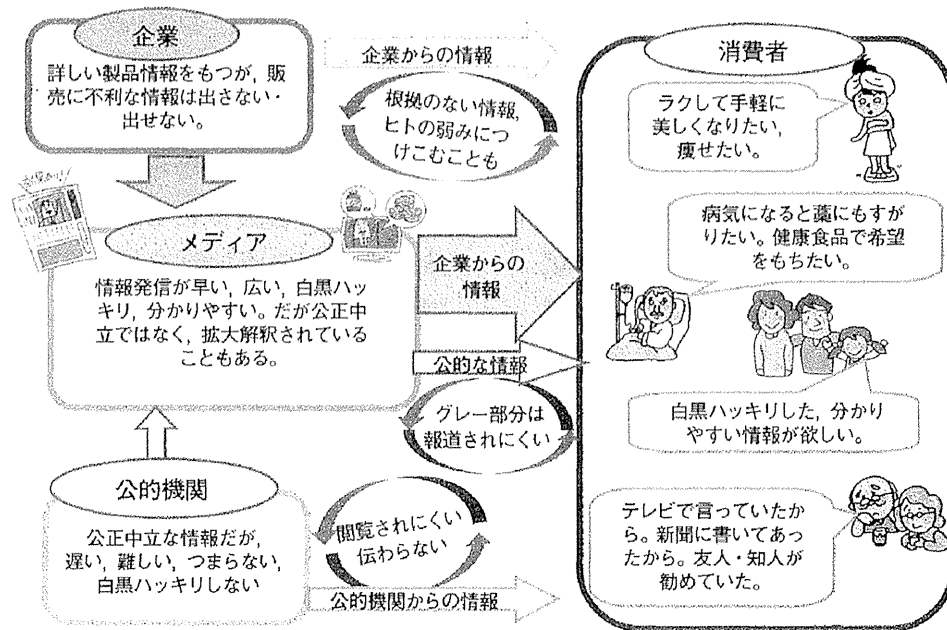


図1 健康食品に関する情報の伝達経路の全体像と特徴

た。しかし、その約3年後に全く逆の効果、つまり有害であったと紹介されています。すなわち、肺がんを起こしやすい人がβ-カロテンをサプリメントとして摂取すると、より肺がんを起こしやすいという内容です<sup>2)</sup>。類似した事例は他にもあります。最も問題なのは、新しい研究によって否定された昔の情報が、今でも商品販売に引用されているケースです。例えば、昔、アミグダリン（青酸配糖体）に抗がん作用があると言われていましたが、その効果は1982年に出された論文で否定されており、むしろ有害であるという結論になっています<sup>2)</sup>。それにもかかわらず、未だにアミグダリンの有用性を強調したインターネット情報が散見されます。

### 3. 情報の提供において留意すべき事項

健康食品情報は、多様な立場の人が多様な目的で提供しています。もし薬剤師が異なった考え方で情報提供すると、消費者は誰の話が信頼できるか分からなくなってしまいます。薬剤師が間違っただけを参照していれば、その情報が消費者に提供されてしまうこ

とになります。薬剤師はこのようなことに留意して情報提供する必要があります。では、具体的にどのような点に留意すれば良いでしょうか。

まず、健康食品は医薬品でなく、あくまで食品の一つなので、病気の治療・治癒の効果は期待できないことを明確にすることが重要です。医薬品と健康食品では、同じ成分を含んでいても、製品の品質、製品としての有効性と安全性に関する科学的根拠のレベルが明らかに異なります。次に、健康食品と医薬品との併用は、医薬品自身の主作用の減弱や副作用の増強につながるため、発現する症状も重篤になる可能性があり、患者が適切な医療を受ける上で重大な障害になることを伝える必要があります。基本的には、医薬品と健康食品の併用は避けるようにアドバイスすることが最善の方法です。

健康の保持増進の基本がバランスのとれた食事と身体活動であることを、消費者に認識してもらうことも重要です。特殊な健康食品を利用するだけで、直ぐに健康になったり、病気が治るようなことはありません。サプ

メントの多くを占めているビタミンやミネラルでも、偏食をしていたり、通常の食品が摂取しにくい状況の人が、あくまで補助的に利用するとき有益になるのです。ビタミンやミネラルについては、日本人の食事摂取基準<sup>3)</sup>の値の意味を正しく理解して伝えることが重要だと思います(図2)。ちなみに、この基準値で示されている推奨量や目安量、耐受上限量は一日当たりの量ですが、実は習慣的な摂取量を1日当たりに換算したもので、毎日この値を必ず満たす必要はないのです。昨日や今日の食事で少ない成分があれば、明日または明後日の食事で、該当成分が多く含まれる食事をして摂取量の帳尻を合わせれば良いのです。私達は毎日同じ食事をするわけではないので、それぞれの日で摂取成分の量にデコボコがでるのは当然です。耐受上限量についても、その値を1回程度の摂取で超えても、有害事象が起こるわけではありません。例えば、ビタミンAは過剰症を起こします。そして一回レバーを摂取すると耐受上限量を超えることがあります。しかし、私達はレバーの味・食感などから、好きでも毎日レバーを食べることはありません。そのためレバーの摂取によってビタミンAの習慣的な摂取量が耐受上限量を超えることはまずありえない

でしょう。もし、レバーの摂取でそのような状況になるのなら、それはレバーを食品として摂取しているのではなく、薬のように摂取している状態と考えられます。つまり食事摂取基準で示されている耐受上限量は、サプリメントなどの濃縮物を摂取する場合を想定して策定されている値なのです。バランスのよい食事(必要な栄養素をいろいろな食材またメニューから摂取すること)を心がけていれば、特定成分の摂取量が少なくなったり、過剰になったりすることは、まず無いと言って良いでしょう。最近の日本人はビタミンやミネラルが不足しているのでサプリメントが必要だという情報が流されていますが、毎年実施されている国民健康・栄養調査の結果<sup>4)</sup>では、そのような実態は示されていません。サプリメントの先進国と言われている米国等で実施された最近の調査結果によると、ビタミンやミネラルをサプリメントとして摂取すると、有益どころか有害であったという報告もあります<sup>5)</sup>。ビタミンやミネラルは不足している人が摂取してこそ意味があることを、専門職である薬剤師自身が十分に認識する必要があります。

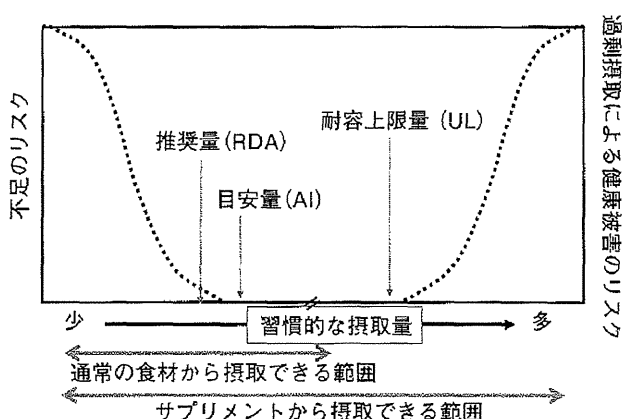


図2 ビタミンやミネラルの習慣的な摂取量と不足のリスクならびに過剰摂取による健康被害のリスクの関係  
習慣的な摂取量と耐受上限量の意味を正しく伝えることが重要。

#### 4. 健康食品の安全性・有効性情報のサイト

「健康食品の安全性・有効性情報」のwebサイト (<http://hfnet.nih.go.jp/>)<sup>6)</sup>(以下、HFNetと略します)は、健康食品が関係する多様な問題・課題の対応策の一つとして、平成16年7月14日から運営されています。健康食品に関連したインターネットの情報提供サイトは、国内外にもいくつもあり、それぞれに特徴があります。HFNetは、公正で科学的であることは当然ですが、1) バランスのとれた日常の正しい食生活や運動を含めた生活習慣の推進が健康の保持増進の最も基本事項であるという考え方、2) 情報の作成と提供については消費者を重視し、より安全性

にポイントを置いていること、3) 国の保健機能食品制度等を推進するために寄与できるものであること、4) 科学的根拠に基づいた安全性・有効性の情報を継続的に蓄積・提供すること、以上の4項目を重視しています。

HFNetの具体的な提供情報は、①健康食品の基礎知識、②安全情報・被害関連情報、③話題の食品成分に関する情報、④健康食品の素材情報データベースです。①の健康食品の基礎知識では、健康情報の見方や考え方、国の保健機能食品制度など、健康食品を理解する上での基本的事項を紹介しています。公的機関から発行された健康食品に関するパンフレット等をPDFで紹介し、必要な人が必要な時に印刷して利用できるようにしています。②の安全情報・被害関連情報では、国内外の健康被害に関連した製品情報について写真付きで紹介しています。③の話題の食品成分に関する情報では、ビタミンやミネラルに関する総説的な情報、トクホの個別製品に関する情報、話題になっている成分（例えば、ノニ、コエンザイムQ10、酸素水、ゲルマニウムなど）に関する解説をしています。④の健康食品の素材データベースでは、健康食品に利用されている原材料の情報を網羅的に収集して紹介しています。一般に健康食品の原材料に関する情報と市販製品に関する情報が混同されるため、ここではできるだけその点に配慮して情報提供しています。そして有効性はヒト試験情報を中心とし、素材レベルでも有効性の科学的根拠が不確かであることをチェックできるようにし、科学的根拠のない製品の乱用防止を期待しています。安全性情報については過去に起きた健康被害情報や動物実験等も積極的に引用し、健康被害の未然防止と拡大防止に寄与できるようにしています。情報は有効性でも有害性でも拡大解釈され、風評被害などを起こす可能性もあります。そこで提供情報は、「誰が、何を、どれだ

けの量と期間で摂取し、どのような症状を呈したか」をできるだけ具体的に記載するようにし、必ず出典がたどれるようにしています。

健康食品の広告には、有名人の体験談だけでなく、〇〇博士や〇〇大学教授が推奨する製品もあり、そのような情報については、薬剤師も信頼してしまう可能性があります。しかし、その情報の多くは、その人ひとりだけが言っている偏った考え方に基づくものです。もし情報に疑問を感じたら、出来るだけHFNetや公的機関、あるいは学会などから出されている情報を参照するようにしましょう。そうすれば、不確かな情報に惑わされることはないと思います。

## 5. 消費者への具体的なアドバイス

健康食品の情報は、テレビやインターネット、雑誌や新聞の広告など、毎日聞いたり目にしたりしないことが無い状態となっています。そのような中で、薬剤師がいくらまともなことを話しても、消費者の方は聞いてくれないと思います。特に、病気の方はあらゆることをして直ぐに治したいと思うもので、薬剤師などの医療関係者が、健康食品と医薬品の併用の危険性をいくら伝えても理解してもらえないでしょう。そこで患者自身に健康食品の利用実態を把握してもらい、利用して本当に良いという体感が得られているかどうかをチェックしてもらう対応が効果的だと思います。具体的には、表1に示した項目を患者に毎日メモしてもらうのです。そうすれば、本当に健康食品で良い体感が得られているのか、患者が自覚することができます。また、利用していた製品が体質には合わない製品であるかどうかも分かります。さらに、もし体調に異常を感じた時は、そのメモを医師や薬剤師に持ってきてもらえば、何が原因だったかを推定することができるのです。このメモとお薬手帳を組み合わせれば、今まで分から