

平成30年度岩手県食の安全安心リスクコミュニケーション(第3回)

# 健康食品の安全性を考える

## シンポジウム

### 開催結果概要



H30.12.21 県民くらしの安全課

# 1 開催概要

目的	近年、多くの方が購入する等幅広く流通している健康食品ですが、不適切な使用により健康被害が出る等の問題も生じており、その安全性について関心が高まっています。そこで、健康食品について正しい知識を取得し理解を深めることを目的として、シンポジウムを開催しました。
日時・会場	平成30年12月21日(金) 13:30～15:50 プラザおでって 3階 おでってホール
参加者	42名
内容	◆講演 「健康食品の正しい利用法 ～安全性と有効性を考える～」 ＜講師＞ 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 食品保健機能研究部長 千葉 剛 氏 ◆質疑・意見交換等 参加者からの事前質問、会場からの質問等

## 2 講演

### 「健康食品の正しい利用法 ～ 安全性と有効性を考える ～」

講師 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所 食品保健機能研究部長 千葉 剛 氏

内容 健康食品と医薬品の違い、保健機能食品に係る基礎知識、セルフケアにおける健康食品の役立て方等について説明いただきました。



### 3 質疑等

参加者から事前に寄せられた質問等のほか、会場の質問・意見に対し、講師に解説していただきました。

#### ☆司会

岩手県環境生活部県民くらしの安全課  
食の安全安心課長 前田 敬之

#### ☆アドバイザー

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所  
国立健康・栄養研究所 食品保健機能研究部長 千葉 剛 氏

## ◆ 質疑・意見交換

1 健康食品で「糖質ゼロ」と表記している商品があるが、いったいそれは何を意味するのか。

⇒ 炭水化物を細分化すると「糖質」と「食物繊維」に分けることができ、前者は体に吸収されることでエネルギー源になるわけだが、ここでいう糖質ゼロとは、この「炭水化物からのエネルギー源」がゼロということの意味する。

## ◆ 質疑・意見交換

2 健康食品には、効果があるのか無いのか不明（はっきりしない）というケースが多いと思うのだが、効果が「全くない」と（実験などで）立証された事例はあるのか。

⇒ 実は、効果が「ある」ことよりも「ない」ことを証明する方が難しく、例えばある健康食品を摂取して効果が出なかったとしても、摂取する人・期間・量などの条件が一つでも違えば結果が変わってくるため、一つの実験や検証だけを根拠に「効果がない」と立証することはできない。論文としては、「こういう条件でやったら効果が出ませんでした」というものはたくさんあるが、効果がないことをはっきり証明することはほぼ不可能に近い。

## ◆ 質疑・意見交換

3 痩せることを謳っているサプリメントで「 $\alpha$ -リポ酸」という成分を見かけるのだが、どのような成分なのか。  
(成分としては、効果はあるものなのか)

⇒  $\alpha$ -リポ酸は、実はもともと生体内にあって、身体内の酵素反応における補酵素として用いられるものであり、疲労回復等に効果があると言われている(そういった効果を期待して、医薬品としても使われている)。ただし、痩身効果についてはエビデンスが無い。また、日本人においては、 $\alpha$ -リポ酸の摂取によりインスリンの自己抗体症(インスリンの抗体を自己で生成することで一時的にインスリンの作用が抑えられ、反動ですい臓がインスリンを多量に分泌してしまい、低血糖を起こす)にかかってしまう可能性があることに気をつけてもらいたい。

## ◆ 質疑・意見交換

4 (3の質問を受け) 「日本人においては」という話があったが、例えば、欧米にはあるけれども日本人には適さないサプリメント、というものもあるのか。

⇒ やはり日本人と欧米人(他民族)では遺伝子背景の違いがあり、前述の $\alpha$ -リポ酸の話もそれに起因するものとされている。成分によっては、欧米のサプリメントであっても日本人に向いているものがあるかもしれないが、そのあたりのエビデンスが十分には蓄積されていない段階なので、「欧米人だから」「日本人だから」という観点で一概に語ることはできない。

## ◆ 質疑・意見交換

5 毎年この時期になると、保育園で肝油ドロップを発注して子どもたちに配っている。1日に何個食べるかということあまり気にせず、お菓子のような感覚で食べさせていたのだが、食べ過ぎるとどうなるのか、また、本当に効果があるのか分からないまま発注している状態である。実際はどうなのか。

⇒ 現代の食生活においては、肝油ドロップを積極的に摂取する必要はないと言っていい。なぜ肝油ドロップが幼稚園や保育園でよく配られるようになったかということ、戦後間もない時代の子どもたちにはビタミンAやビタミンDが不足しており、それを補うために配られていたという背景がある。現代の子どもの栄養状態では、特段ビタミンが不足しているということもなく、あえて肝油ドロップを食べる必要性はない。逆に、ビタミンA・Dは脂溶性なので体に蓄積しやすく、食味が良くなっていることもあって過剰摂取してしまい、むしろ健康被害が生じるリスクがある。

## ◆ 質疑・意見交換

6 自分で健康食品の安全性や有効性が判断できない時は、例えば薬剤師の方などに相談しても答えてもらえるものなのだろうか。

(医者だと、相談のハードルが高く感じてしまう)

⇒ 健康食品を摂る・摂らないの判断において重要になってくるのは「普段の食生活(栄養状態)」なので、専門家として一番相談に乗ってもらえるのは管理栄養士の方々かと思う。また、聞きなれない言葉かもしれないが、「アドバイザースタッフ」という立場の人たちが薬局等にいる場合もあるので、その方々に相談してみる手もある。

## ◆ 質疑・意見交換

7 大豆イソフラボンは更年期障害等に効果があるものの、日本人はそれをうまく吸収できない人が多く、エクオールという成分のサプリメントなら効果があるというようなことを聞くが、実際はどうなのか。

⇒ 日本人においては、大豆イソフラボンを摂取した際に、エクオールを産生できる人が半分ほどしかいないとされている。エクオール自体は、女性ホルモン様作用を示すということで、基本的には更年期障害等に効果があるとされるが、やはり気をつけてほしいのはその摂取量である。摂りすぎると、月経不順等女性特有の健康障害(大量かつ長期的な摂取の場合、乳がんや子宮がんなど)のリスクが生じる可能性がある。ただし、イソフラボンやエクオールはそこまで作用は強くないものなので、摂取量を守って使う分には問題は無いかと思う。

## ◆ 質疑・意見交換

8 トクホ製品は「国のお墨付き」というイメージがあったのだが、（本日の講演を聞いて）効果があるのかないのかよく分からないものという印象を受けた。そこに国が関与しているということに違和感がある。

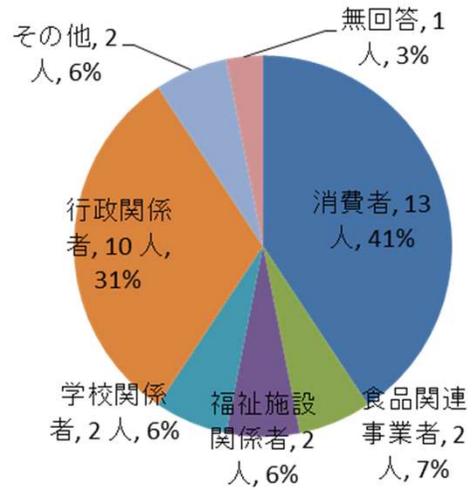
⇒ そもそもトクホの制度というのは、エビデンスのない「いわゆる健康食品」が世間に多く出回る中、それらを整理し、科学的根拠があるものについては精査のうえ国がきちんと認めるべきではないか、というところから始まったものである。トクホ製品はあくまで「食品」なので、効果の出方はどうしてもマイルドになるのだが、効果を過剰に宣伝する広告が多くなっている。国の認可は、実際のエビデンスに基づいてきちんとなされていることは間違いない。ただ、消費者の方々が期待するほどの効果はないということを理解したうえで、上手く取り入れていただきたい。

## ◆ 質疑・意見交換

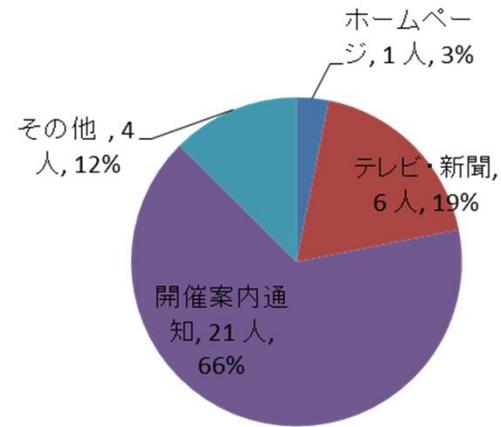
- 9 トクホ製品に「このくらい効果が出る」というしっかりした表示がされていれば購入する際の基準になるのだが、どの商品も総じてものすごい効果があるような宣伝文句になっている。どうにかならないものか。
- ⇒ メーカー側も商品売っていかねばならないので、法律の範囲内で効果を最大限に見せるように表現している状態。どうしてもメーカーのモラルの問題になってしまうのだが、消費者サイドも、メーカー側が宣伝する効果が誰でも得られるわけではないということをきちんと認識したうえでうまく活用する、という対応しか今はできないかと思う。

# アンケート結果

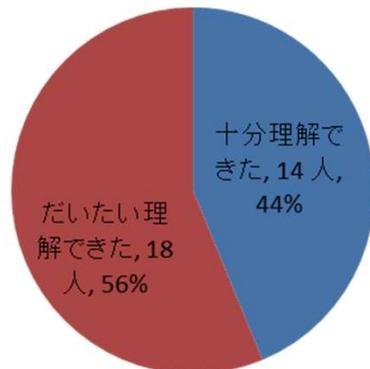
## 回答者の属性



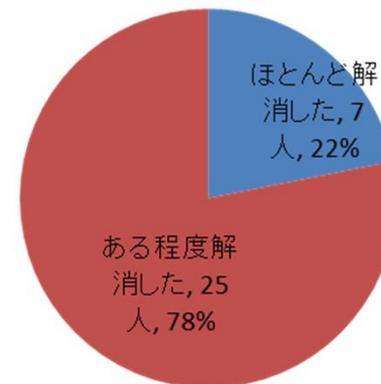
## 開催を知ったきっかけ



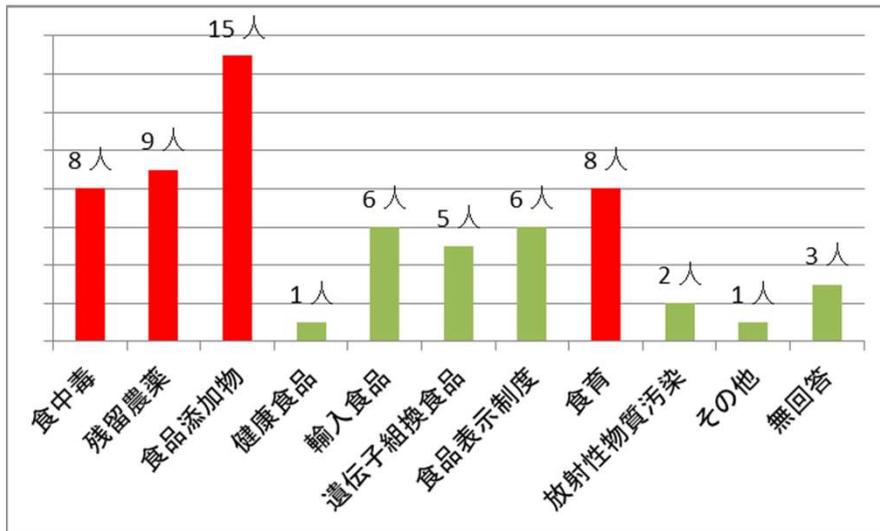
## 講演の内容



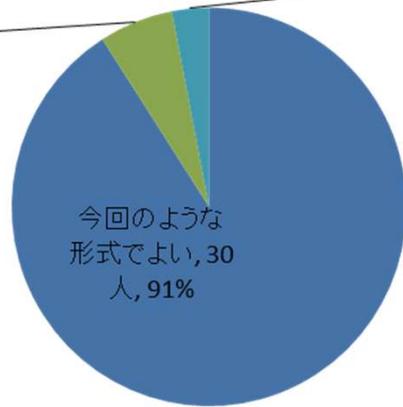
## 疑問の解消



今後取り上げてほしい話題



意見交換は必要ないので、講演のみの形式でよい, 2人, 6%



グループ単位で論議できるようなワークショップ形式での開催を検討してほしい, 1人, 3%



## 参加者からの主なご意見

- とても分かりやすい説明で、勉強になりました。
- 自分なりに健康食品を考えるいい機会になりました。
- 雑誌等のサプリメント広告の情報が気になりますが、不要なものはあまり摂らない方がいいようですね。
- 良かれと思っていた健康食品でしたが、自宅に帰ってしっかりとサプリメントの裏面の表示を読みたいと思います。
- 安心・安全なものをいかにして取り入れていくか。食事バランスに気をつけ、運動習慣を身につけていきたいと思う。
- やはり、講演会等の形で直接説明を聞いた方が参考になると思いました。少しでも多くの方に知っていただけるよう、県にも努力いただきたい。