

WEBで視聴できるハイブリッド形式で開催します

仁愛大学健康栄養学科主催 市民公開講演会

日時
場所

2024

(開場13:30)

10/26 (土) 14:00~15:30

**入場
無料**

仁愛大学 A303大講義室

「健康食品について -安全に利用するために-」

和洋女子大学

教授 熊谷 優子 先生

人口減少社会が進む中で、加齢性筋肉減弱症（サルコペニア）は要介護高齢者の増加に関わるのみならず、癌や脳卒中の治療成績に強い影響を与えています。サルコペニアの予防には筋肉量の維持が欠かせず、栄養指導と運動指導は予防法の双輪です。私達の教室では地域における高齢者（サルコペニア）検診と、それに基づく介入試験に取り組んでいます。就労者や介護の担い手が減少する中で、どのような介入方法を考えるべきなのか。研究を進める中での課題や葛藤をご紹介しながら、地域医療と他職種連携の未来について考えます。

WEBで視聴される場合は事前申し込みが必要です。

申し込み終了後、当日までに視聴用URLをお送りいたします。

下記URL もしくは右記二次元コードより申し込みをお願いいたします。

(大学で参加される場合、事前申し込みは必要ありません)



事前申し込みURL：<https://forms.gle/GsNbFnLkDPm2mSGDA>

仁愛大学 人間生活学部 健康栄養学科

〒915-8586

福井県越前市大手町3-1-1

電話：0778-27-2010



後援：全国栄養士養成施設協会

健康栄養学科主催 市民公開講演会

【日時】 令和6年10月26日(土)
14:00～15:30 (受付13:40～)
【場所】 仁愛大学 A303大講義室

「健康食品について -安全に利用するために-」

和洋女子大学 教授 熊谷 優子 先生

後援: 全国栄養士養成施設協会

27日 (日)
10:00～15:00
のみ!

G館1階にて、健康栄養学科の体験ブース開催!
先着50名で減塩災害食(試作4種類)の試食できます!
骨密度測定もできます!是非お越しください~!

健康栄養学科主催 市民公開講演会

【日時】 令和6年10月26日(土)
14:00～15:30 (開場13:30)
【場所】 仁愛大学 A303大講義室

「健康食品について
-安全に利用するために-」

和洋女子大学

教授 熊谷 優子 先生

後援: 全国栄養士養成施設協会

講師紹介

熊谷優子氏

和洋女子大学家政学部健康栄養学科 教授

略歴

2015年東京大学大学院農学生命研究科獣医学博士課程修了
岩手大学農学部獣医学科修士課程獣医学専攻修了後、厚生省に
入省。食品全部食中毒被害情報管理室長、国立感染症研究所
国際協力室長を経て、2019年から現職に至る。専門は、食品衛
生学、公衆衛生学。

紅麹サプリ事故について ①

に愛大学
学生が制作した
健康食品啓発リーフレット

紅麹サプリ事故について

2024(令和6)年3月に発生した紅麹サプリ事件は、日本の製薬会社であるK製薬が製造した紅麹を原料とするサプリメントが原因と疑われています。

K製薬は「紅麹コレステヘルプ」など3商品を、
悪玉コレステロールを下げる効果がある
機能性表示食品として国に届け出ていました。

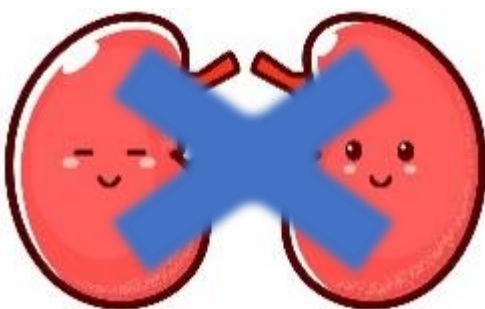
因果関係は確定していませんが、K製薬が製造した「紅麹コレステヘルプ」などを摂取した消費者のうち、これまでに少なくとも5人が死亡、入院者数は240以上、相談件数は延べ94,000件(2024年4月18日現在)という多数の健康被害が報告されています。



有毒かつ有害な物質が含まれている疑いがあるとして食品衛生法に基づき回収が命じられましたが、被害は日本だけでなく台湾にも拡大し、3月31日に台湾衛生福利部食品管理署から得た情報として6件の急性腎不全などの健康被害が報告されています。

【主な症状】

被害者に共通する症状として、**尿細管に障害**が強く残りかさぶた状になり、慢性疲労、食欲不振、嘔吐、頻尿などの自覚症状があり、腎臓に関する検査数値が極端に悪化するなど**ファンコニー症候群**が見られました。



健康被害の原因

紅麹とは、健康維持に役立つとして食品に用いられる麹で、米などの穀類の表面に**紅麹菌**を繁殖させたものです。中国・台湾などで紅酒・老酒・紅乳腐製造に利用されてきました。また、中国では薬膳の材料としても用いられています。

紅麹菌の中には、「**シトリニン**」という**カビ毒**を作るものもあり、腎臓の病気を引き起こす恐れがあることが判明していますが、K製菓の紅麹サプリはシトリニンを合成する遺伝子が欠損している紅麹菌を使用していたため、同製品中から「シトリニン」は検出されませんでした。

しかし、分析の結果、健康被害が確認されている2023年6月から8月にかけて製造されたロット内から、**プベルル酸**およびサプリの有効成分として含まれていた**ロバスタチン(モナコリンK)**と基本骨格が似ている2種類の**未知の化合物**が検出されました。

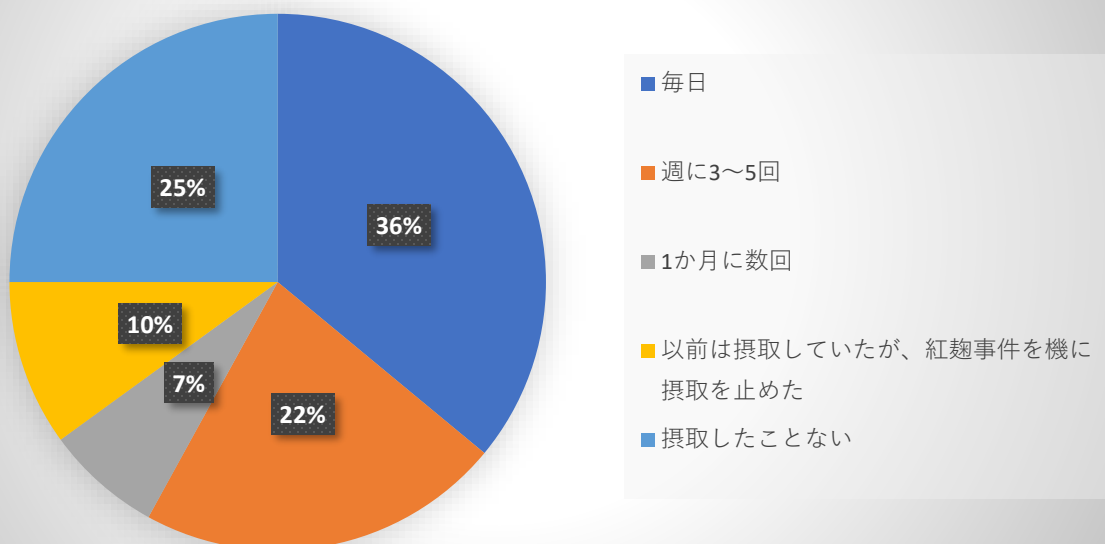
その後の動物試験により、**プベルル酸**は実験動物に**腎障害**を引き起こすことが確認されています。

紅麹サプリの製造管理

厚生労働省は、全工場で**全工程を点検に・記録するGMP認証**を推奨していたが、医薬品では義務付けがあるものの、健康食品には義務付けはなかった。

★紅麹サプリ事件以降、現在もサプリメントを摂取している人の割合

現在、サプリメントを摂取していますか



紅麴サプリ事故について ②

紅麴サプリとは

体内（肝臓）における**コレステロール合成を抑制**し
悪玉コレステロール値と善玉コレステロール値の
比率を下げるサプリメント

紅麴サプリの事故とは

紅麴原料を使用した機能性表示食品を摂取した消費者が
腎疾患などの健康被害を発症し、
5人が死亡、157人が入院した事件です。

実際どのような症状が出るのか

紅麴サプリを服用していた方によると、
1年半服用し続けていて**コレステロールの数値は改善**していました。
しかし2024年3月に尿に異変が生じました。
尿が泡立っており倦怠感も感じ始め病院に行ったところ、
腎臓の病気が疑われ「**ファンコニー症候群**」を発症していました。

紅麴サプリ
服用開始

コレステロール値
改善

1.5年後
尿の泡立ち
全身倦怠感

ファンコニー
症候群発症

何が原因で起こったのか

アオカビから発生する**プベルル酸**という物質が
原因としてあげられています。
健康被害がサプリメント摂取による食中毒だと
判断されました。

ここまで被害が拡大したのはなぜか

「遅きに失した」

腎疾患の症例が出たことを初めて把握したのは2024年1月15日だが、
紅麴関連製品に腎疾患の危険性があることを世間に公表したのは
同年3月22日です。

人体に影響を及ぼす危険性があるリスク情報を公表するまでに
2か月以上も費やしていました。

その後の対応

この問題を受けて機能性表示食品**制度の見直し**、
政府対応方針がまとまった

- ①機能性表示食品の届け出事業者に対して
医師が診断した**健康被害と疑われる情報**を集め、
因果関係が不明でもすぐに**国に報告**すること
- ②サプリメントを加工する工場では安全で質の高い製品を作るための
「適正製造規範=GMP」に基づいた**製造管理**をすることを、
食品表示法に基づく内閣府令の「食品表示基準」で決めました。
- ③その他
GMPを守れているか消費者庁が必要な体制を整備して
立ち入り検査を行うこと、
新たな機能性関与成分を届け出る時に安全性や機能性について
専門家の意見を聞く仕組みを導入すること
などが今後の取り組みとしてまとめられています。

さらなる課題として

特定保健用食品=トクホでも同様の措置をとることや
機能性表示食品に限らず**サプリメントへの規制のあり方**に
についても検討するとしている。

機能性表示食品を製造・販売する事業者に対して、
健康被害情報の都道府県知事などへの報告を
食品衛生法の施行規則で義務づけ、
報告しなかった場合には営業禁止や停止の措置を
可能とする方針も決まりました。

緊急性の高いケースでは、高度な調査が必要と判断すれば都道府県と連
携し必要に応じて国が対応するとしている。

参考文献

NHKニュース、クローズアップ現代、日経クロステック

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
「健康食品を利用する際の注意すべきポイント」

健康食品の事故事例 ①

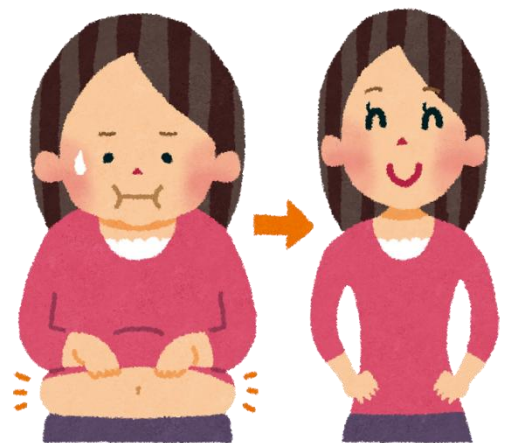
ダイエット用「花紅柳緑茶」による健康被害

ダイエット食品による健康被害問題で、厚生労働省は、高知県内の20代の女性が健康食品「花紅柳緑茶」服用後に**劇症肝炎**が疑われる症状を起こし、**生体肝移植**が必要な重い病状に陥っていると発表しました。

厚労省によると、女性は2002年5月ごろから「花紅柳緑茶」を服用。9月26日ごろ以降、かぜのような症状が出始め、10月1日には**劇症肝炎**の状態になったといいます。現在、入院中で生体肝移植を検討しています。

「花紅柳緑茶」はティーバッグ状の商品で、12種類の茶葉を配合した「ダイエット健康茶」として販売されていました。

これまでに健康被害事例の報告はありませんでした。同省のまとめでは、ダイエット食品による健康被害の報告は全国で**827人**にのぼり、このうち、**4人が死亡**しています。



【健康食品って???】

・・・健康の維持や増進に役立つと謳われて販売されている食品全般を指し、法律上の定義はありません。



【アドバイス】

上の相談事例のように健康食品を利用して体調不良の症状が出た場合は、すぐに利用を中止して、医療機関を受診してください。

サプリメントなどの健康食品は、食事ではとり切れない栄養成分を補うための補助食品です。食品ですから医薬品のように「病気が治る」と効能効果をうたうことは、薬事法や景品表示法の違反となります。健康食品に対して、過大な期待や不適切な利用から健康を害する例が後を絶ちません。

健康な体を作り、維持するためには、

- ① バランスのとれた食事、
- ② 適度な運動、そして
- ③ 休養の三つが基本です。

健康食品を利用したいと考えるときは、次のポイントに留意しましょう。



【健康食品を利用する際のポイント】

- ① 薬のような使い方をしない。
- ② 利用している製品と接種状況のメモを取る。
- ③ アレルギーに注意する。
- ④ 薬と併用しない。
- ⑤ 使っていて良い実感がないときは、利用を中止する。
- ⑥ いくつかの製品を同時に摂取しない。
- ⑦ 体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて、医療機関を受診する。

健康食品の安全性 ①

機能性食品の危険性と安全性についてお伝えします！
皆さんも一緒に健康になりましょう！

<機能性食品とは>

事業者の責任において、安全性や有効性等の情報を消費者庁に届出した食品です。

例えば・・・

- ・LDL（悪玉）コレステロールを下げる
- ・脂肪を消費しやすくする
- ・体脂肪を減らす 等

<事故事例>

機能性食品による事故が過去にも発生しています。
重篤な健康被害の事例は、2012～2016年までに寄せられたものです。

【事例】

東京都が公表した内容によると、40代男性が友人からもらった「**目に良い**」という機能性表示食品のサプリメントを、パッケージの表示通り1日2粒摂取したところ、2週間ほどで**オレンジ色の尿**が出て、全身の**かゆみ**や**だるさ**などの症状もあり緊急入院しました。

担当医は「機能性表示食品による**薬物性肝炎**」と診断し、回復まで1か月以上かかりました。

<機能性食品の安全性>

機能性食品を作る事業者は、国が定めた一定のルールに基づいて**安全性**や**機能性**に関する評価を行っています。

それとともに、生産・製造、品質管理の体制、健康被害の情報収集体制を整え、商品の発売日の60日前までに消費者庁長官に届け出ることとなっています。

そして届け出られた内容は消費者庁のウェブサイトで公開され、消費者の皆さんは、商品の安全性や機能性がどのように確保されているかなどについての情報を販売前に確認することができます。

【安全性の評価方法】

① 喫食実績による食経験の評価

届け出をしようとする商品またはそれに類似する食品の喫食実績で安全性を評価します。

喫食実績の評価項目

- 摂取集団（国籍、年齢、性別、健康状態など）
- 摂取形状（錠剤、カプセル剤など）
- 摂取方法（生食、加熱など）
- 摂取頻度
- 食習慣等を踏まえた機能性関与成分または当該成分を含有する食品の日常的な摂取量
- 機能性関与成分の含有量
- 市販食品の販売期間
- これまでの販売量 健康被害情報



② 既存情報などを用いた情報収集

公的機関が公表しているデータベースや民間や研究者などが調査・作成したデータベースから情報を収集し、健康被害情報の確認などを行い評価します。

③ 安全性試験の実施

動物や人を用いて**臨床試験**を行い、**安全性**を評価します。

【製品が「安全」につくられ、「一定の品質」を保つための体制】

- ◆ 加工食品の場合：製造施設・従業員の衛生管理
 - ◆ 生鮮食品の場合：生産・採取・漁業などの衛生管理
 - ◆ 規格外製品の出荷防止体制
 - ◆ 機能性関与成分の分析方法
- など

健康食品の安全性 ②

健康食品の安全性はどうやって確保されているの？

① 製造段階における具体的な方策

- ・原材料の安全性を確保（文献検索を行う。
食経験が不十分なときはさらに毒性検査を追加で行う。）
- ・製造工場管理による安全性の確保
（全工程における製造管理、品質管理）
- ・上記の実効性の確保
（事業者以外の第三者による客観的な立場からの確認）

☆**保健機能食品**…国の制度として認められている

＝食品を**機能表示**して販売できる。

☆**その他健康食品**…国の制度として認められてはいない

＝食品を機能表示して販売できない。



② 健康被害情報収集及び情報処理体制の強化

医師等を対象に「健康食品」の現状や過去の
健康被害事例について情報提供



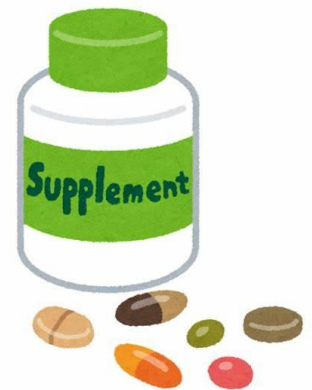
③ 消費者に対する普及啓発

健康食品に関する誤った情報や過大な期待がみられる中、健康食品の安全性確保や健康食品一般に関する正しい知識の普及啓発に努めることが重要



安全に利用するためには…

- ・多量摂取を控える。 ・医薬品として利用しない。
- ・利用対象を確認する ・商品情報を確認する。
- ・正しい健康食品の知識を身に着ける。



ポイント

- ・誰が、何を、どのような目的で、どのように利用するのか？
- ・すべての人に安全な食品はない
- ・自分で判断する知識を身につけることも必要

保健機能食品①：特定保健用食品（トクホ）

トクホについて詳しく知ろう！

【トクホとは...】

皆さん、「トクホ」という言葉は聞いたことはありますか？

「トクホ」の正式名称は、「特定保健用食品」といいます。

特定保健用食品とは、食品中に含まれる成分が

健康の維持増進に役立つと科学的に証明され、

表示されている効果や安全性について、

国が個別審査を行った製品のことです。

その証拠となるのが、右のマークです。

このマークがついている食品が「トクホ」と呼ばれます。



【ほかの健康食品との違いとは】

実は健康食品はトクホだけではないのです!!

私たちが普段口にするものは、大きく「医薬品」と「食品（食べ物・飲み物）」に分けられます。

この「食品」のうち、**健康の保持や増進効果**をうたったものが「健康食品」と呼ばれています。

唯一国の審査を
通っているのが
トクホ!

分類	表示の対象	国の審査	届出	特徴
特定保健用食品 (トクホ)	健康の維持増進に役立つ効果が科学的根拠に基づいて認められ、表示が許可された食品	必要 効果や安全性の審査が必須	必要 消費者庁が許可	表示できるマークがある 
栄養機能食品	ビタミンやミネラルなど指定の栄養成分を基準量含む食品	不要	不要	国が定めた表現に沿って表示
機能性表示食品	生鮮食品を含むすべての食品（一部対象外あり）	不要	必要 企業が科学的根拠を提出する届け出制	企業の責任で機能性を表示

【トクホにも副作用がある?!】

トクホ商品は薬ではないことから、投薬時に飲み合わせを意識するという方はほとんどいないのではないのでしょうか。

しかし、トクホをはじめとする健康に良い食品は、薬と併用することで**相互作用(副作用)をきたす可能性**があるのです。

例えば、おなかの調子を整えてくれる作用のあるトクホ商品の中には、一部の薬剤と一緒に服用すると、体内への吸収が抑制されてしまう恐れがあるとされています。また飲み合わせによっては、吐き気や下痢、血栓・尿路結石などの**副作用**が起こってしまうケースもあるので注意が必要。薬局では現在服用中の薬について確認しますが、健康食品の使用についての確認や患者が自ら申し出るということはほとんどないでしょう。その結果、ときに重篤な副作用が起こってしまう可能性も否定できないのです。



特徴をよく理解せずに接種したり、より一層の効果を期待して過剰に摂取したりするなど、間違った取り入れ方をしなければ大丈夫です!!
しっかり知識を身につけて、トクホを正しく取り入れることができれば、副作用を防ぎ、健康につなげることができます。

そのためにも、まずは

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

という一文の表示が義務付けられているように、

日々の食生活を見直すことが大事です。

正しく効果効能を理解し、バランスのとれた食事中で

上手に取り入れ、健康の維持、増進を目指しましょう!!!

★最後にトクホ商品をご紹介します!

- ・おなかの調子を整える食品
(例:ヨーグルト)
- ・コレステロールが高めの方の食品
(例:豆乳)
- ・血圧が高めの方の食品(例:お茶)
- ・歯や歯茎の健康が気になる方の食品
(例:キシリトールガム)

お店でぜひ見つけて試してみてください!



参考資料:特定保健用食品について

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_specified_health_uses/ | 消費者

栄養機能食品を活用しよう

皆さんは「栄養機能食品」を
ご存じですか？



【栄養機能食品とは】

特定の栄養成分の補給のために
利用される食品のこと！

1日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）
が不足しがちな場合その補給のために
利用できる食品です。

※ 国による個別の審査を受ける必要はなく、
既に科学的根拠が確認された栄養成分を
一定の基準含んでいれば、
栄養成分の機能を表示できる。

栄養機能食品には右表の
ような内容が記されており、
これを守って摂取しよう！

- ① 栄養成分の機能
- ② 摂取する上での注意事項
- ③ 1日当たりの摂取目安量
- ④ 栄養素等表示基準値に
占める割合 など

【栄養機能食品のメリット・デメリット】

【メリット】

- ・手軽に栄養バランスを
整えられる
- ・調理時間を短縮して
効率よく動ける

【デメリット】

- ・栄養過多による
栄養の偏り
- ・カロリー不足

栄養機能食品は食事を補助するだけの役割なので、
栄養機能食品だけに頼らず、いつもの食事に
プラスして取り入れる方法がおすすめ！！

【栄養機能食品：目的別の選び方】

- 魚類や貝類をあまり
食べない人には

ビタミンB12

ビタミンB12は体内で作り出せない
から、食品から摂らなきゃいけない！
不足すると…

貧血になりやすくなり、ひどくなると
脾臓や腎臓が腫大することもある。

そんな人には例えばカロリーメイト！
1日のビタミン必要量の半分が入っ
てる！

- 最近筋肉量が
減ってきた人には

タンパク質

タンパク質は細胞や筋肉、血管の
修復に関係している！

不足すると…

免疫力が低下したり、肌や髪に
ハリやツヤがなくなったりします。

そんな人には

例えばinバープロテイン！

タンパク質が16gも入ってる！

【他にも…】

【栄養素等表示基準値とは？】

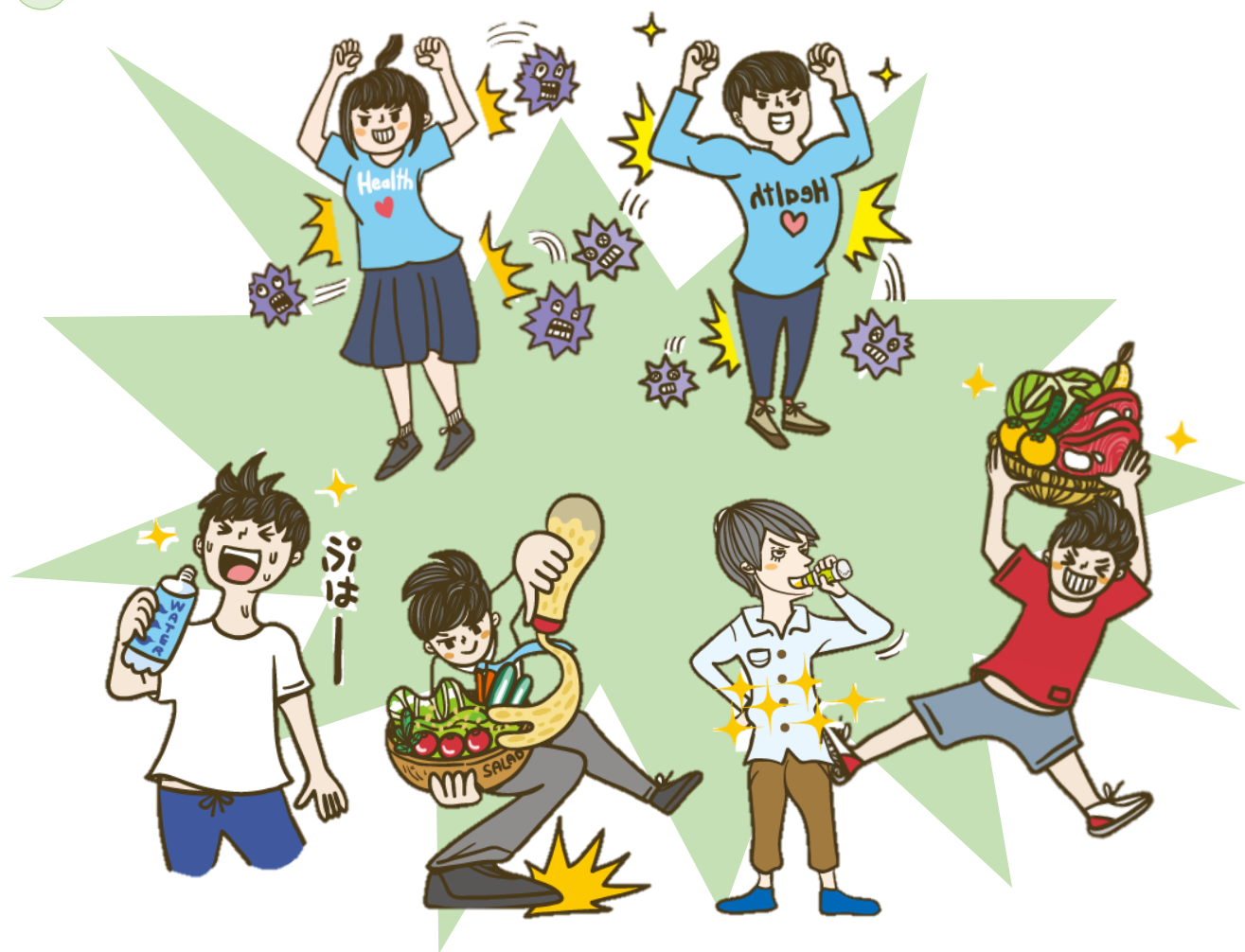
国民の健康の維持増進を図るために示されている18歳以上の
栄養成分の摂取量の基準を、性別および年齢ごとの人口により
平均した基準値です。食品を購入する際の目安値になります。

消費者庁「知っていますか？栄養機能食品」より

栄養成分	栄養素等 表示基準値	栄養成分	栄養素等 表示基準値	栄養成分	栄養素等 表示基準値	栄養成分	栄養素等 表示基準値	栄養成分 及び熱量	栄養素等 表示基準値
たんぱく質	81g	亜鉛	8.8mg	ナトリウム	2,900mg	パントテン酸	4.8mg	ビタミンC	100mg
脂質	62g	カリウム	2,800mg	マグネシウム	320mg	ビオチン	50 μg	ビタミンD	5.5 μg
飽和脂肪酸	16g	カルシウム	680mg	マンガン	3.8mg	ビタミンA	770 μg	ビタミンE	6.3mg
n-3系脂肪酸	2.0g	クロム	10 μg	モリブデン	25 μg	ビタミンB ₁	1.2mg	ビタミンK	150 μg
n-6系脂肪酸	9.0g	セレン	28 μg	ヨウ素	130 μg	ビタミンB ₂	1.4mg	葉酸	240 μg
炭水化物	320g	鉄	6.8mg	リン	900mg	ビタミンB ₆	1.3mg	熱量	2,200kcal
食物繊維	19g	銅	0.9mg	ナイアシン	13mg	ビタミンB ₁₂	2.4 μg		

(18歳以上、基準熱量2,200kcal)

機能性表示食品で 健康に生きよう！



【機能性表示食品とは？】

機能性表示食品とは、体脂肪を減らすはたらきをしたり、食後の血糖値の上昇を抑えたりといった、体にうれしい機能や安全性が販売企業によって確認されている食品



【機能性表示食品とは】

機能性表示食品制度とは、国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届出れば、**機能性**を表示することができる制度。

特定保健用食品(トクホ)と異なり、国が審査を行いませんので、事業者は自らの責任において、科学的根拠を基に適正な表示を行う必要があります。

【機能性表示食品のメリット】

機能性表示食品には、身体にさまざまな働きをする食品が多数登録されています。

ご自身の体調や期待する効果によって商品を選びましょう。

具体的な機能性表示食品の働きの例をご紹介します。

- 脂肪の吸収を抑える
- 血糖値の上昇をおだやかにする
- 内臓脂肪を減らす
- 目や鼻の不快感を軽減する



【機能性表示食品の選び方】

さまざまな働きがある機能性表示食品。2022年3月時点で消費者庁に登録されている件数は5,000件以上になっています。

5,000件以上からご自身に合った食品を探すのは至難の業ですが、そのようなときに便利なのが、**消費者庁の機能性表示食品検索ページ**です。

消費者庁WEBサイトの「**機能性表示食品の届出情報検索**」で、さまざまな項目から絞り込むことができます



健康食品の選び方①

健康機能食品の選び方

現代の若者は、運動不足による肥満、過度なダイエットによる栄養失調、貧血になる傾向が多い。

これに該当する者は、健康機能食品をうまく利用することが大切だ。そこで私たちは、健康機能食品の選び方について紹介したいと思う。

まず初めに健康機能食品とは、

- ① からだの生理学的機能に影響を与える保健効能成分を含み、
- ② 特定の保健の目的が期待できる旨の表示をする食品。

ポイント①

目に入りやすいキャッチコピーよりも、「成分」と「機能性の内容」を確認しましょう。

ポイント②

【1日当たりの摂取目安量】を確認して摂取しましょう。
必ずしも【内容量】と同じとは限りません。

ポイント③

容器包装の【摂取をする上での注意事項】を確認しましょう。

① 栄養失調の方へおすすめの健康機能食品

定義: 栄養素の摂取が不十分または不均衡であるため、栄養上の欠点がある状態。

原因: 食事の摂取不足、栄養バランスの悪い食事をしている。

成分: エネルギー、タンパク質、ビタミン等を含む食品を選ぶとよい。

商品例: 明治メイバランス

効果: 栄養が補給できる。
消化吸収されやすい。

注意: 一日当たり3本までにする。

② **肥満症**の方へおすすめの健康機能食品

定義:脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態をさし、BMIが25以上である。

原因:食べ過ぎ、運動不足、人工甘味料や添加物の摂取等。

成分:桑の葉イミノシュガー・キトサン・茶花サポニー・ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン等を含む食品を選ぶと良い。

商品例:大人のカロリーミット

効果:脂肪の代謝の助け消費しやすくする。
食事の糖、脂肪の吸収を抑える。
食後の血糖値と血中中性脂肪値の上昇を抑制する。

注意:嘔吐、下痢、胃痛を引き起こす可能性がある。

③ **貧血**の方へおすすめの健康機能食品

定義:血液中のヘモグロビン値が男性で13.0g/dl以下、女性で12.0g/dl以下。

原因:吸収されにくい栄養素である鉄分を含む食べ物を食べていないことで赤血球の産生が低下する。
また、女性で多く見られるのは、過度なダイエットや生理、妊娠により貧血を起こす場合もあります。

成分:鉄分、ビタミンB12、葉酸等の栄養素を含む食品を選ぶと良い。

商品例:DHCヘム鉄

効果:鉄分を補給できる。
タンパク質やビタミンCなどと一緒に摂取することで鉄分の吸収を高める。

注意:お茶やコーヒー、紅茶等に含まれるタンニンが吸収を阻害する。

【まとめ】

三つの健康機能食品を紹介しましたが、その他にも約3400種類の健康機能食品が販売されています。

その時の自分の健康状態にあった成分が含まれている健康機能食品を選ぶことが大切です。

ただし、量や副作用に十分に注意しながら摂取することを心がけましょう。

健康食品の選び方②：高齢者篇

高齢者のみなさん！ 日々健康に、長生きするために、
保健機能食品を賢く利用してみませんか？

ここでは、保健機能食品の選び方や注意点についてご紹介します

保健機能食品の選び方 高齢者編

① 栄養バランスが良いものを選ぶ

高齢者の栄養摂取は多面的に考える必要があるため、
栄養バランスの良い商品を選ぶようにしましょう。
タンパク質・ビタミンD・カルシウム・鉄・亜鉛などの
不足しがちな栄養素を含む製品がおすすめ！

② 飲む目的によって栄養素を選ぶ

普段の食事では不足しがちなビタミンやミネラルなど、
免疫力や抗酸化作用など健康増進を期待する青汁・黒酢など、
特定の部位や症状を標的としたハーブ・薬草など
を選ぶようにしましょう。

ラベルを確認しよう！

③ 商品の説明文の内容を確認する

商品によっては効果を過大表現している場合があります。
利用方法や1回に使用する量や期間が書いていないなど、
不安なことがあれば購入前に販売員に質問しましょう。

④ 主治医や薬剤師に確認する

病院から処方されている薬を服用している場合は内容によって
薬の効果が強くなったり減ってしまったりする恐れがあるため、
必ずかかりつけの主治医か薬剤師に確認しましょう。



【保健機能食品がどんな効果を期待して利用するのか？】

消費者の多くは「健康の増進」「体調の維持」「病気の予防」「疲労回復」「特定の栄養素の補給」などの効果を期待して健康食品を利用しています。

しかし、保健機能食品は**疾病の治療や治癒、予防などを期待して摂取するものではありません。**

これらの食品の摂取にあたっては毎日の食事での栄養摂取や食生活の改善を基本としたうえで機能性や目安量、作用など公開されている情報を十分に確認することが重要です。

【保健機能食品の副作用】

保健機能食品には摂取量などを誤ると副作用を引き起こすことがあります。

下痢やじんましんなど軽症の健康問題や腎臓や肝臓の機能障害、脳の出血など重症の健康障害などがあります。

※健康食品やサプリメントは処方される薬とは違い厳しい審査がないため、健康障害を引き起こす可能性があります。

また、成分抽出や錠剤・カプセル化されていることも多く、摂取量や使用方法が従来とは大きく異なる場合にも健康障害の原因になることがあります。

【保健機能食品には下記のような種類があります】

【特定保健用食品(トクホ)】

特定保健用食品は生理学的機能などに影響を与える

保健機能成分を含む食品のことを指します。

- ・血圧が高めの方の食品 例)お茶
- ・歯や歯茎の健康が気になる方の食品 例)キシリトールガムなど
- ・血糖値が気になる方の食品 例)お茶

【栄養機能食品】

栄養機能食品は1日に必要な**栄養成分(ビタミン・ミネラルなど)**の不足を補給するために利用できる食品のことを指します。

国の許認可はなく、すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量を含んでいれば、パッケージや広告に表示ができます。

例)ネスレ ミロ (栄養機能成分:カルシウム・鉄・ビタミンD)

※カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です

【機能性表示食品】

機能性表示食品は、**事業者の責任**において、科学的根拠にもとづいた安全性や機能性などの情報を販売前に消費者庁長官に**届け出**て機能性をパッケージや広告に表示した食品のことを指します。

例)ヤクルト1000