

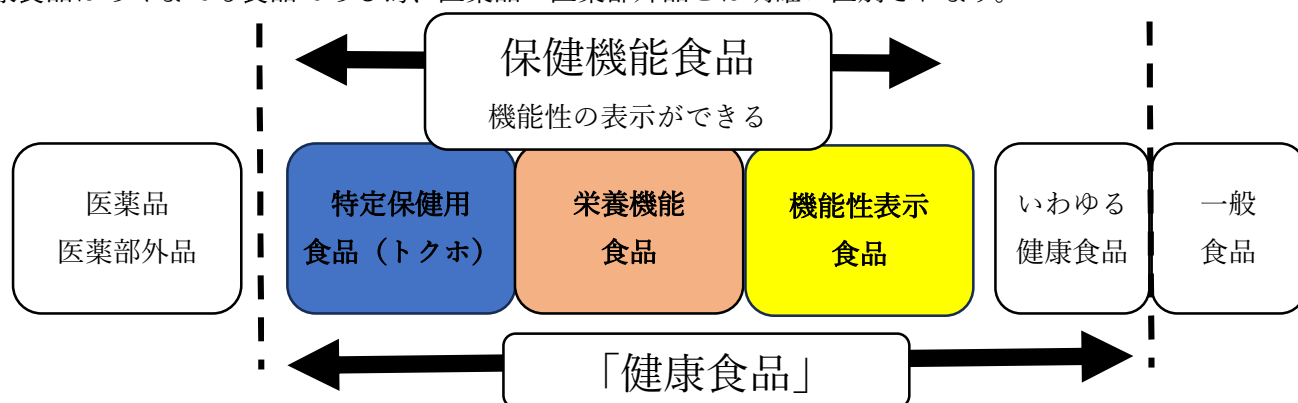
健康食品に頼りすぎていない??

鹿島厚生病院 管理栄養士 西畑拓真

最近、テレビやSNSで、健康食品やサプリメントの広告が多く流れています。「〇〇に良い」「〇〇の上昇を抑える」「〇〇で元気になった」などこれだ！これを飲めば大丈夫だ！と思わせる内容が多く見受けられます。しかし、画面や広告の端には「個人の感想です」「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」などのコメントがあり、効果には個人差があることが書かれていますが、先のキャッチコピーを信じてしまいやすいです。そこで今回は、健康食品の基本的な内容と必要性について話していきたいと思います。

●健康食品とは

法律上の定義はなく、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されているものを言います。健康食品はあくまでも食品である為、医薬品・医薬部外品とは明確に区別されます。



●健康食品の違い

	保健機能食品			健康食品
	①特定保健用食品（トクホ）	②栄養機能食品	③機能性表示食品	
内容	事業所が出したデータを国が全て審査し、消費者庁長官が許可	いずれかの成分が基準内であれば、機能を表示できる	事業者の責任において有効性・安全性を評価し、事前に消費者庁長官に届出	健康の保持増進に資する食品（定義はない）
目印		特定の栄養成分 例) 栄養機能食品（ビタミンC）	届出番号 例) 届出番号: A123 機能性関与成分: GABA	なし

●安全に利用するためのポイント

機能性が表示されているからといって、すべての人が効果を実感できるわけではありません。

形態 食品型：お茶やヨーグルトなど
サプリメント型：カプセル・錠剤の形

特にサプリメント型の物では、より良く効くことを期待して、つい飲みすぎてしまい、かえって健康を害してしまうこともあります。また、摂取上限のある栄養素もあり摂

取には注意が必要です。食欲不振や吐き気、かゆみなどの症状が起きたとしても、健康食品が原因と結びつかない場合も多くあります。

●基本は毎日の食事

毎日のバランスの取れた食事が一番健康に良く、安心安全です。食が細くなってしまうたり、バランスの良い食事を継続することが難しくなったりした場合には、食事の補助として健康食品を十分に注意しながら上手に利用しましょう。