

基調講演 I

『伝えたい! 「健康食品」についての19のメッセージ』

脇 昌子氏 (内閣府食品安全委員会委員)

食品安全委員会が2015年に、「いわゆる健康食品」について、国民の皆様を知って欲しいメッセージとして19のポイントをまとめたのでご紹介します。

私達が口にする物には、「水」から始まり、「食品」、「医薬品」まで、それぞれについての法律があります。今日のテーマ「健康食品」は、法律上は普通の食品とされているものであることをまずしっかり認識してください。疾病の診断、治療、又は予防に使われることが目的である物は、「医薬品」になります。「いわゆる健康食品」は、「医薬品」ではありません。ですから、「食品」は、何かの病気が治りますとか症状がよくなりますと言うことは、法的には認められていません。

食べ物については、その中に入っている物の「毒性」と、「どれだけ摂るか」で、「安全性」を考えます。昔からの食経験が長い物は安全性が高いと判断しますし、そうでない新しい物については、「リスク評価機関」つまり私ども、食品安全委員会などが、その毒性の程度とどれくらい食べることになるかの観点から評価します。その結果を基に、厚生労働省や農林水産省は、その食べ物、成分を利用できるように、法律や使用基準を作りながら、皆さんの安全を守っています。

「健康食品」とは何なのか、「サプリメント」とは何なのか、ご理解ください。

医薬品には、法律で非常に厳密な基準があります。効く、効かないだけでなく、成分含量や製造の基準、副作用の程度、もし副作用があればどのように報告して、国の監督のもとに、どのように対処するかまで全部決まっています。「一般の食品」はそういう法律に当てはまりません。昨日買ったミカンと今日買ったミカンは、ビタミンCの濃度など違うかも知れません。食品の成分とは、不安定なものですが販売可能です。

「健康増進法」ができ、それに基づき、一部の製品については、健康に資する可能性があることを書いても良いこととなりました。有効でありまた安全だと国が認めたのが、「特定保健用食品」、いわゆる「トクホ」です。そして、そういう健康に資する可能性があるというデータがあることを申請するだけで表示してよいのは「機能性表示食品」です。また、「栄養機能食品」とは、特別なビタミン、ミネラルについて、それらの栄養素の効能を書いてもよいものです。

これら以外の「いわゆる健康食品」と呼ばれる一般の食品は、「何々に効きます」と言ったり書いてはいけません。従って、広告では、「効きます」とは言わず、「効いた人がいますよ」などと、法律に違反しないよう、非常に巧妙に効果があるように錯覚しやすい表現が多く用いられていますから、注意してください。

このように、国が安全性を認めた物については、「トクホマーク」を付けることができ

ます。しかしこれは、認められるまで多くの試験が求められ、非常にコストがかかり、大企業しかできないという事情がありました。規制緩和の政策により、2015年から、既に発表されている研究に基づいて申請品が安全で有効です、と報告するだけで「機能性表示食品」と書けるようになりました。この申請にはコストがかからないので、今や「機能性表示食品」は約4,000商品と、すごい勢いで増えています。

今日一番お伝えしたいのは、3点です。

一つ目は、「健康食品」は「医薬品」とは管理する法律が違い、その健康食品の成分の量については、厚生労働省や消費者庁もそれを監督する官庁ではないということです。また、メーカーにも、医薬品のように成分の管理義務なく、分量が不安定な品質の物でも売ってよいということになります。

二つ目、「この健康食品を食べた方が良い」というのは自分で決めていただくということです。医薬品は医師が、「治療のために摂るように」と勧めますが、「健康食品」を摂るかどうかは、自ら決めるものです。

三つ目、もし副作用や有害事象があれば、自分で「この健康食品が悪いのかな」と判断しなければならない点です。これは非常に難しいことです。例えば、肝臓の機能が悪いということは、自分では感じられず検査して、データが悪いのを見て分かることなので、知らない間に有害事象が起こっていることもあり得ます。

一般の方へのアンケートの結果、約三割の方が「健康食品」を摂っていて、特に女性の60代では四割の方が摂っていました。都の調査でも六割以上の方が摂っていて、「栄養補給」や「体力維持」などを目的にした方が多かったのですが、問題は「病気治療中で、そのサポートにする」という使い方をする人があったことです。また、「錠剤カプセルになった健康食品は、薬と一緒に、厳密に製造されて、品質が管理され保証されている」と思っている人が七割以上あり、「健康食品」の管理についての実態と認識にズレがあったことも問題です。

都の昨年のデータでは、「健康食品」をいつから、どれだけ摂ったか、記録している人は一割程でしたが、記録は非常に大切です。「健康食品」で体の調子が悪くなった人も十数パーセントありました。

実際に、「健康食品」について様々な相談事例があり、またどんな調査でも「調子が悪い」ことは、数パーセントの人には起きています。多いのは、アレルギー症状、皮疹など皮膚の症状、下痢など消化器症状です。これらは自分で分かりやすいですが、肝障害は、たまたまドックを受けて、値が悪くて偶然分かる、というように自覚しづらいのが問題です。

このように「いわゆる健康食品」については問題が多くあるので、事例をまとめて、問題点を19のメッセージとしました。

まず、①「食品」ということで、簡単に安全だと思わないでください。食品だからといって盲目的に安全ということはありません。②食品だからどれだけ摂っても大丈夫という

ことではありません。同じ食材でも、食べ方によって毒性が変わることがあります。「白インゲン」で事件がありました、今までしていなかった「炒って、粉にする」という食べ方で健康被害を起こす物質ができてしまったのです。「食経験のない食べ方」は危険です。

そして、③それを摂るとどうなるのか、安全なのかは正確には分かっていません。ビタミン、ミネラルは、非常に不足した時に病気になるのではと、心配になりやすいですが、例えば、がんになりにくいと期待できる基礎的な研究データが数多くあった「β-カロテン」を、実際に人が長期間飲む実験をしたら、かえってがんが増えた、というデータもあます。「基礎的な試験管内での細胞レベルのデータ」と「ヒトで取ったデータ」が全く違うことが多々あります。だから、「機能性表示食品」で届け出られたデータであっても、「試験管の中のデータ」とヒトでの効果は同じではないことを知っててください。

④健康食品の中で、通常食べない部分を加工して作ったような物で、毒性が出たこともあります。特に、⑤「天然」、「天然素材由来」の何々とか、「ナチュラルな」、「自然な」などの言葉が付いても、自然由来だからこそ、そこに何が混じっているかよく分からないこともあります。言葉だけでは安全性は担保できないことを認識してください。

次に、⑥健康食品として、「この有効成分があるから良い」という、その成分が本当にどうなのかという点です。それが天然由来ということだけでは良いとは言えません。「医薬品の成分があります」と書かれていたらどうでしょう。それは「食品」ではなく、「医薬品」に入りますので、それを「食品」として売ると、違法な「無承認無許可医薬品」になります。特に輸入品には、日本で認可されてない薬を含むものがしばしば摘発され、有害事象も起こっています。最近も医薬品成分を含むダイエットゼリーの販売事例が発覚しました。このように、外国製品の個人輸入というのは非常に危ない場面があり、さらに「ダイエット」という言葉には、惑わされやすく、一番、問題が起こりやすいところです。

次に、⑦通常の食事とは異なる形態に注意ください。カプセル錠剤は非常に飲みやすい。「これ一錠でOKです」のような宣伝がされています。「これ一錠で痩せられます」、「お腹の脂肪が減ります」という感じ。錠剤だと、多くの微量成分を一錠に多く入れて、「一錠で一度に多く摂ること」が、本当に安全かどうかは分かっていません。「食事でこれだけ摂れば良いと分かっている物」でも、それを一気に摂ることと、食材から少しずつ摂ることとで体への作用が異なる場合があり、必ず安全かどうか分からない物があります。

私たちは日頃のちょっとした不安を突かれると、「やはり私の食事は良くないよね」と思ってしまい、ついついビタミンやミネラルを飲んだ方が良いのでは、と思いがちです。しかし、今の日本人が普通の食事をしている限りは、ビタミンやミネラルが不足し「サプリメントで」摂った方が良い人がある、というデータはありません。むしろ、⑧サプリメントから摂るとなると、「過剰症」の方が心配です。「何を摂ってよいか分からない、とりあえずマルチ、つまり多種類の、量もたっぷり入っている方が簡単で良い」とついつい思いがちですが、中には自分にとって、摂ってはいけない物が入っていることがあります。

鉄分は不足しやすいミネラルですが、中にはむしろ鉄過剰症になってしまう人もあります。ある栄養素を、一度に多く摂ることや、多種類を一度で多く摂ることが、問題になる場合もあります。「推奨量に全然足りてない」と不安になるかもしれません。しかし、「目安量」や「推奨量」などの国が出している値は、例えば学校給食の献立作りに使うなど、集団の人について評価する時に使う目安であり、私達ひとり一人について、これが必要量ですと示しているものではありません。そこまで必要でない人も多く、またそこに達してないからといって本当に不足しているかどうかは分かりません。今の日本の生活では不足症で病的な状態の人はほとんどいらっしゃいません。むしろ、自己判断で過剰摂取すると良くない場合もありますので、サプリメントについて専門的なアドバイスができる医療スタッフや認定アドバイザーなどに、是非ご相談ください。

⑨「健康食品」は医薬品ではないので、品質管理は製造者任せです。健康食品の錠剤が溶けるかどうかテストすると、四割ぐらひは医薬品並の溶解度に達しなかったとの報告があります。そこで、業界では自主管理による認証制度も行われており、工場としては認証されている企業もありますが、個々の製品に対してまで認証をとっているメーカーは少ないのが現状です。

次に、⑩高齢者など、「摂る人側の条件」です。「健康食品」の研究では、健康な成人を対象として、安全性を評価していることが多く、高齢者、子ども、妊婦のデータはほぼありませんので、そういう人達が摂ると、非常に危険度が上がる可能性があるということを認識してください。

特に、⑪病気の人が摂ると医薬品との併用でかえって問題がある場合が多々あります。
⑫それについて医師に相談して欲しいのですが、相談しないまま、黙って摂取している人が多いです。食品とお薬の相互作用によって、効くべき薬の効きが悪くなることが多くあります。アンケートでは、「医療者に言ってない」人が八割です。ホームページを見ていただきますと「相互作用」について書いてありますので、ご自分でもご確認いただき、これを元に薬剤師に相談してみてください。

⑬薬を飲んでる人は薬を止めないでください。健康食品にいくら良さそうな物があっても、その効力は非常に限られています。コレステロールを下げる力について、医薬品と「健康食品」などの代替品と比べた研究がありますが、医薬品は全ての人に効果があったけれど、ほかの物では下がる人もあればむしろ上がった人もあって、結局、効果があるとは言えませんでした。

⑭「ダイエット」という言葉があると要注意です。製品を食べて痩せる、ならばそれは「毒」なので、そういうことを謳っているということは、医薬品か毒物かどちらかが入っているということです。

⑮食べると健康で長生きできる効果があると分かっている成分は、現在のところはありませぬ。むしろ、食事のカロリー制限をしたら長生きできることが、線虫からサルまでの動物においては示されていますが、人間ではまだ検証中です。

次に、⑯データの信頼性についてです。CM でよく見る体験談は、「すごく効きそう」と印象づけますが、その体験情報は個人的な「感想」です。広告でのデータも、ヒトではなく細胞や動物実験でのものが多くあります。このように、試験や研究の質が良く適当なものかを一般の人が判断するのはなかなか困難です。知識を持つ専門家に相談してください。

「健康食品」についていろいろ考えた上で、でも、やはり興味がある、食べてみたいと思ったら、まずは⑰それについて、「被害情報」がないかを確認すると、より安全です。そして、もし、医薬品と併用も考えるのなら、その組み合わせの安全性も確認してください。確認するための情報源をここに挙げますので、是非確認してください。

食品安全委員会は、問題がおこった事例についてスピーディーに発表するため、Facebook、Twitter 等でも発信していますのでご確認ください。

⑱「健康食品」を、いつから、どのように摂ったか、メモを取っておくことが後の判断に非常に役に立ちます。体調の良い悪いと、摂った食品との関係を考えることができます。

そして、⑲「健康食品」で調子が悪くなったと思ったら、すぐ摂るのを止めましょう。医療機関を受診することも大切ですが、まずは食べることを止めてください。肝障害は受診して血液検査で調べないと分かりません。とにかく、「すぐに摂るのを止める」ことが重要です。製造者に尋ねたら、「それは効く前兆で、もう少し我慢したら効いてきます」とか、「そんなこと言って営業妨害しないでください」と言われた、などの話もありますが、これらは誤った不誠実な対応です。とにかく中止しましょう。さらに、「以前、飲んで大丈夫だったのに、今度飲んで調子が悪かった」ということもあるかもしれません。体調により、有害事象が出たりでなかったりすることがあります。

先のアンケートでは、数パーセントの人に調子が悪いことが起こっており、すぐ止めた人と、正しく対応した人がそのうちの七割でした。ここまでとても良かったのですが、次のアクションがないのは残念です。調子が悪いという被害があれば、医療機関を通じて、保健所に（因果関係はなかなか難しい場面がありますが）、または消費生活センターなどにご自分で直接に、その情報を積極的に届け出ていただきたいです。

このような被害情報は、製造業者もたぶん収集していますが、届け出る義務がありません。義務があるのはこの 4 成分（コレウス・フォルスコリー、ドオウレン、プエラリア・ミリフィカ、ブラックコホシュ）の被害情報だけです。これら 4 成分は、副作用が大きいという理由で報告義務があります。それ以外の物は報告義務がないので被害情報があっても放置されかねません。被害情報を集めて分析することはとても重要なことが、消費者の皆さまが直接、国民生活センター、消費生活センター等を通して情報を届けていただくことがないと、出来ません。是非、積極的に届け出ていただきたいです。お電話でも情報を受け付けています。

最後に。健康な食生活に役に立てるために「健康食品」を摂って欲しいですが、サプリメントを摂っているから、食事がいい加減になってしまうような逆のことになってはいけません。まず、健康的な食生活と運動を基本とした生活があり、その上に、「健康食品」

といわれるような、健康に少し役に立つかもしれない食材を摂っていただく、というのが望ましい利用方法です。

では「健康的な食生活」とはどんなものか。これも非常に難しいですが、多分野の専門家が様々な調査からは、日本人の今の食事については、「塩」は摂り過ぎないように、「野菜」、「海藻」、「果物」はもう少し積極的に摂った方が良いということが言われています。そして、何かに偏った食事にならないことが重要です。

最近では、心臓病の予防に望ましい生活習慣が認知症の予防にも重要だとわかってきました。このように、多くの病気を予防する健康な生活習慣は共通したものです。「健康食品」については、毎日の食習慣全体を見て、その中でどうしても不安で、何か足した方が良いと自分で判断された場合に、その安全性をしっかりと見極めて摂ることによって、健康の役に立つ物にすることができるものだと思います。食習慣以外にも、生活リズムと休養、お口の中を含めて清潔を保つことも健康な生活習慣として重要なポイントです。そして、皆さん同士でコミュニケーションし、また本日のこのようナリスクコミュニケーションもしっかりして、良い情報を蓄えて、健康に資するよう利用いただければよろしいかと思えます。

以 上