

“情報”で読み解く サプリメントに対する 過大な期待に潜むリスク

医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所

種村 菜奈枝



医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所

北大阪健康医療都市（健都）

Knowledge（正確な知識、知の集積）

Exercise（適度な運動）

Nutrition（適切な栄養・食事）

Town（まちづくり）



3月下旬
開所式

健都イノベーションパーク

1920年「栄養研究所」創立

国民の健康の保持・増進

栄養・食生活に関する調査・研究





サプリメント...



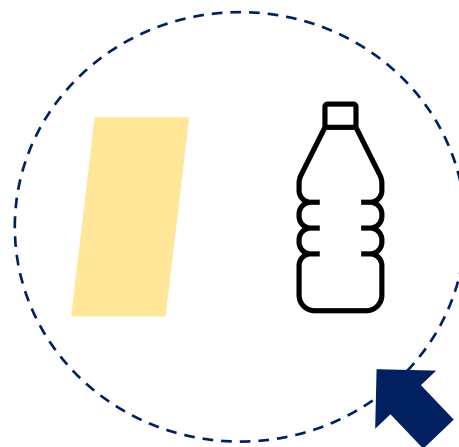
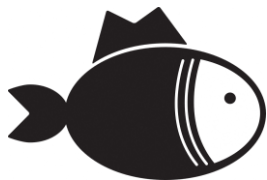
サプリメントとは

■ いわゆる「健康食品」

法的な定義：現時点ではない

医薬品**以外**で経口的に摂取される

「**健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、**
そのような**効果を期待して摂られている食品**」のこと



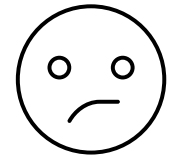
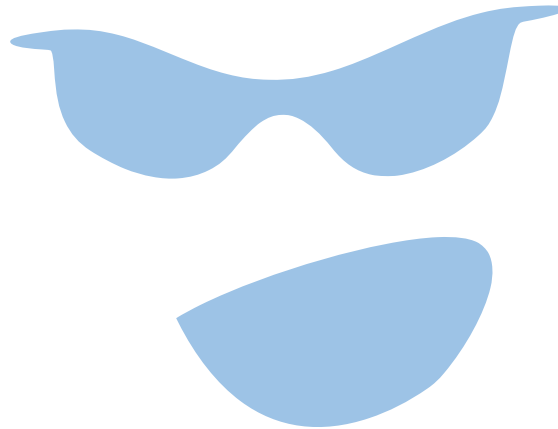
事例紹介します

日常の中で...



ありたい
すがた

行 動

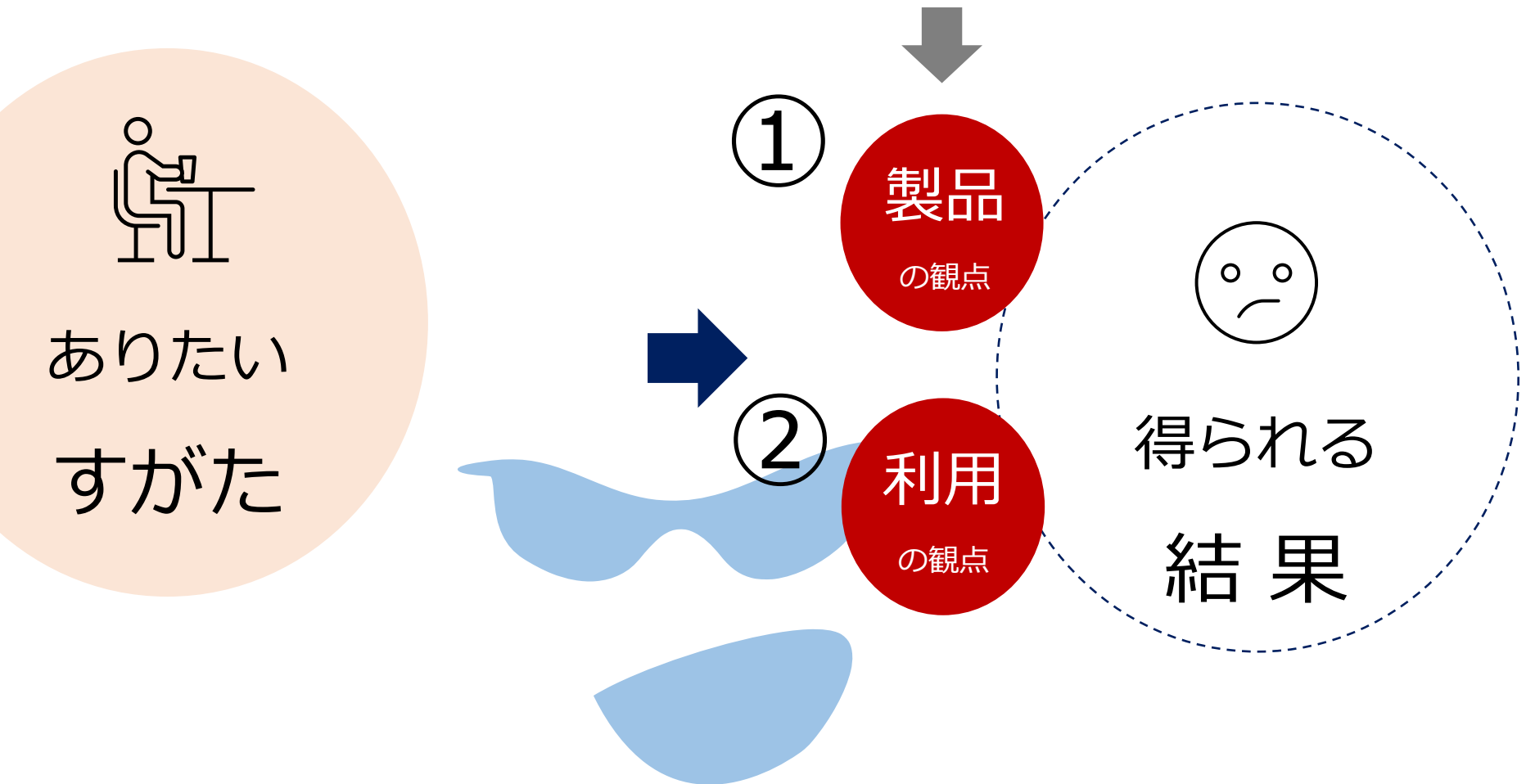


得られる
結 果

本当に
望んでいたことは？

日常の中で...

2つの大きな問題



■ 健康食品の摂取に伴う体調不良



重篤

少

迅速に周知



違法製品
など



軽微

多

日頃の注意

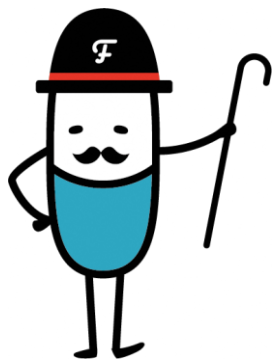
- ・ 過剰摂取
- ・ 複数同時摂取
- ・ 医薬品の併用
- ・ 疾患あり

利用の
誤り

報告数

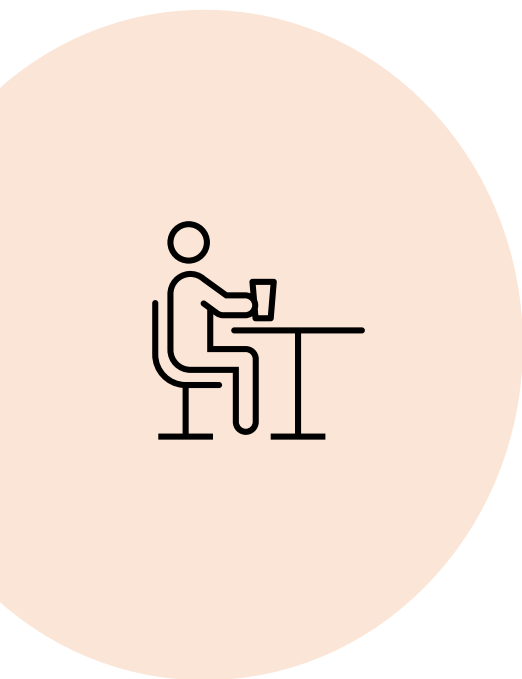
違法製品
など

迅速に周知



注意喚起情報

① 製品の問題による健康被害

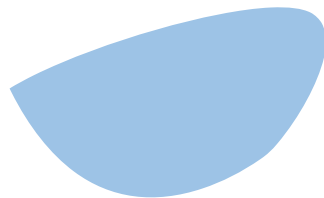
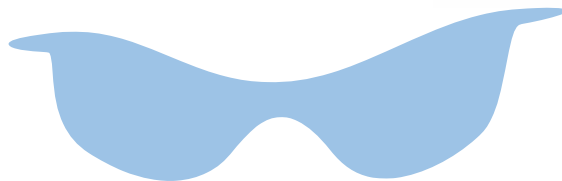


品質

表示

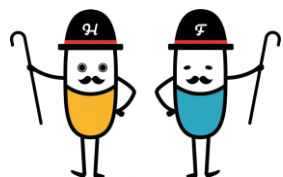
含有量

成分



根拠





フォロー

えいち・えふ・ねっと（ニビオン）

@hfnet2015

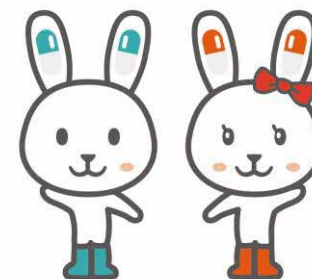
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所（ニビオン）が運営する「健康食品」の安全性・有効性情報（通称：えいち・えふ・ねっと／HFNet）の公式アカウントです。



@hfnet2015

**迅速に情報を
SNSでお届けします**

さぷるん さぷりん

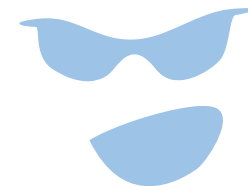


サプリメント摂取に伴う被害



事例
1

やせるゼリー



でときしれっと

Detoxeret ゼリー | ダイエット製品



← 医薬品医療機器等法違反の疑い

SNSなどで
「健康食品」として販売

← 問題の成分

食欲の抑制
血圧上昇

この他、フェノールフタレイン

- 2022年6月より
国内の複数の自治体より **体調不良** の事例 が 相次いで報告
↓
ほてり、動悸、口の渇き、めまい等

MBSニュース(2023年1月18日)

<https://www.mbs.jp/news/kansainews/20230118/GE00047845.shtml>

(2023年1月18日参照)

■ 「危害情報」の上位5商品・役務等の推移

健康食品や化粧品で 半数程度

順位	2021年度 11,263 件			2020年度 12,919 件			2019年度 14,094 件		
	商品・役務等	件数	割合(%)	商品・役務等	件数	割合(%)	商品・役務等	件数	割合(%)
1	化粧品	3,252	28.9	健康食品	3,535	27.4	健康食品	3,931	27.9
2	健康食品	1,131	10.0	化粧品	2,668	20.7	化粧品	2,889	20.5
3	医療サービス*	851	7.6	医療サービス*	756	5.9	医療サービス*	833	5.9
4	エステティックサービス	385	3.4	エステティックサービス	346	2.7	エステティックサービス	395	2.8
5	歯科治療	343	3.0	賃貸アパート・マンション	296	2.3	外食	363	2.6

(報道発表資料) 国民生活センター (令和4年9月7日)

PIO-NETにみる2021年度の危害・危険情報の概要より転載

・PIO-NETとは

国民生活センターと全国の消費生活センターをネットワークで結び、消費者から消費生活センターに寄せられる消費生活に関する苦情相談情報(消費生活相談情報)の収集を行っているシステム

■ 「危害情報」の具体例・・・

3件

*全国の消費生活センター等と国民生活センターに寄せられた消費生活相談件数を表示しています。

現在の検索条件：食料品, 健康食品, 健康食品 2022年度 危害 死亡

相談内容

集計表・グラフ

*「国民生活センター」で受け付けた直近20件の事例のみ表示されます。

- 1 50代の娘が、婦人科系の症状で急死した。「豊胸に効く」という副作用の強い健康食品を飲んでいただけだったので関連性を知りたい。

死亡例

21件

*全国の消費生活センター等と国民生活センターに寄せられた消費生活相談件数を表示しています。

現在の検索条件：食料品, 健康食品, 健康食品 2018年度 1か月以上

相談内容

集計表・グラフ

*「国民生活センター」で受け付けた直近20件の事例のみ表示されます。

- 1 父が私の「統合失調症がよくなるサプリメント」を購入したが改善されず全身が痛くなった。クーリングオフすると共に被害届を出したい
- 2 ネット通販で「バストアップサプリメント」を注文した。全身に湿疹が出たので止めたいが、規定回数の購入が必要と言われ不満だ。

掻痒感

皮膚障害

湿疹

● (Twitter) 「健康食品」の安全性・有効性情報



えいち・えふ・ねっと (ニピオン)
@hfnet2015

...

医薬品成分を含む製品に健康被害（疑い）（滋賀県）
1/2

滋賀県民の方1名が、インターネットで購入した **#ダイエット** 用食品「**DETOXERET Chokolade**」を摂取して口の渇き、動悸の体調不良となりました。

この製品を検査したところ、**医薬品成分のシブトラミン**が検出されました。



@hfnet2015

国内 / 健康被害



医薬品成分を含む製品
「**DETOXERET Chokolade**」
に注意喚起

（滋賀県）

**注意すべき
製品の写真**

写真：滋賀県報道発表資料より加工転載



海外/健康被害

医薬品成分

(デキサメタゾンなど)

を含む製品による健康被害

(シンガポール HSA)



① どこで

② 国の機関

③ 健康被害
あり

● 注意度ランク



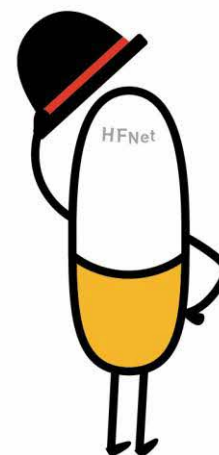
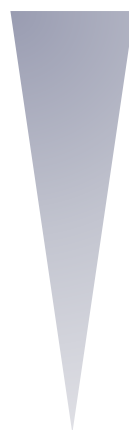
健康被害

注意喚起

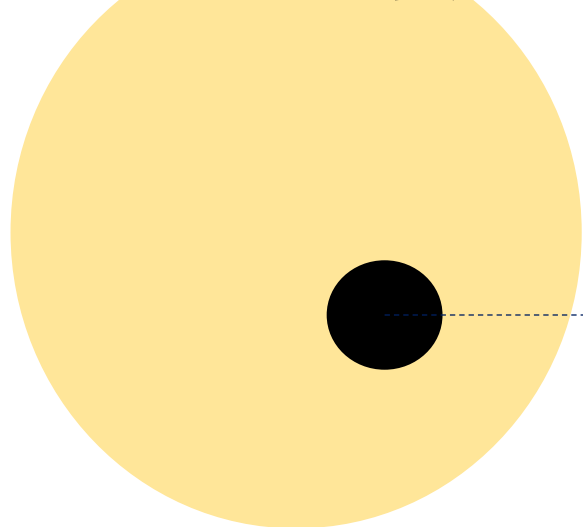
行政勧告等

その他

重大

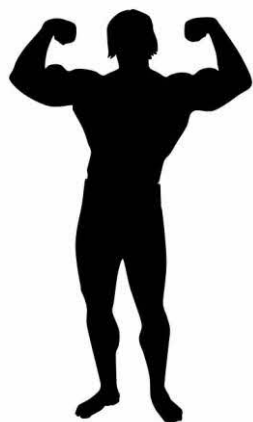


- 注意すべき製品の訴求の特徴



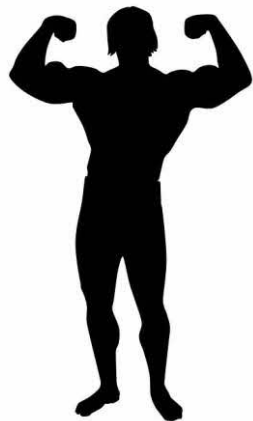
医薬品成分
混入

製品



- ・タダラフィル
- ・シルデナフィル

● まとめ | 注意すべき製品の訴求の特徴



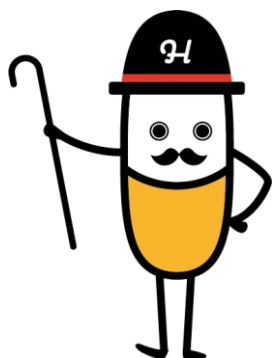
男らしさ

肌

美しさ



瘦身



安全性情報

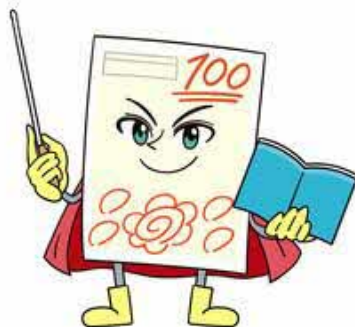
日頃の注意

- ・ 過剰摂取
- ・ 複数同時摂取
- ・ 医薬品の併用
- ・ 疾患あり

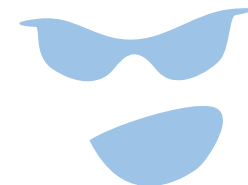
利用の**誤り**による健康被害

② 利用の誤りによる健康被害

カフェイン摂取に伴う体調不良



事例
2



● 文献紹介 | 25歳男性 (日本)

- ・ **摂取目的**：眠気覚まし
- ・ **摂取状況**：
日常的に
エナジードリンクを摂取 (摂取量、期間不明)

(症状)

嘔吐を伴う**体調不良を生じた**が摂取継続

(所見)

エナジードリンクとカフェイン製剤の併用が原因の**中毒**

(経過)

大量の嘔吐、呼吸困難を生じて**死亡**

■ 情報のポイント

- ・ だれが
- ・ どのような目的で
- ・ なにを いつ
- ・ どのくらい量
- ・ どのくらいの期間
- ・ どのようになったのか

・ 20代男性 (日本) が、眠気覚ましのため日常的にエナジードリンクを摂取していたところ (摂取量、期間不明)、嘔吐を伴う体調不良を生じたが摂取を継続。大量の嘔吐、呼吸困難を生じて死亡し、死後の消化管カフェイン濃度が高値であったことから、カフェインを含むエナジードリンクとカフェイン製剤の併用が原因の中毒と考えられた (2017119090)。

[逆引き事典から
探す](#)[組織別から探
す](#)[キーワードか
ら探す](#)

Google 提供

検索

[会見・報道・広報](#)[政策情報](#)[統計情報](#)[申請・お問い合わせ](#)[農林水産省について](#)

[ホーム](#) > [消費・安全](#) > [リスク管理（問題や事故を防ぐ取組）](#) > [農林水産省が優先的にリスク管理を行う対象外の危害要因についての情報（有害化学物質）](#) > [カフェインの過剰摂取について](#)

カフェインの過剰摂取について

作成日：平成27年12月25日

更新日：令和4年9月12日

カフェインについては、エナジードリンクの多用により中毒死した例もあり、過剰摂取による健康への悪影響が知られています。このように、食品や飲料に含まれる特定の成分の過剰摂取には注意が必要です。

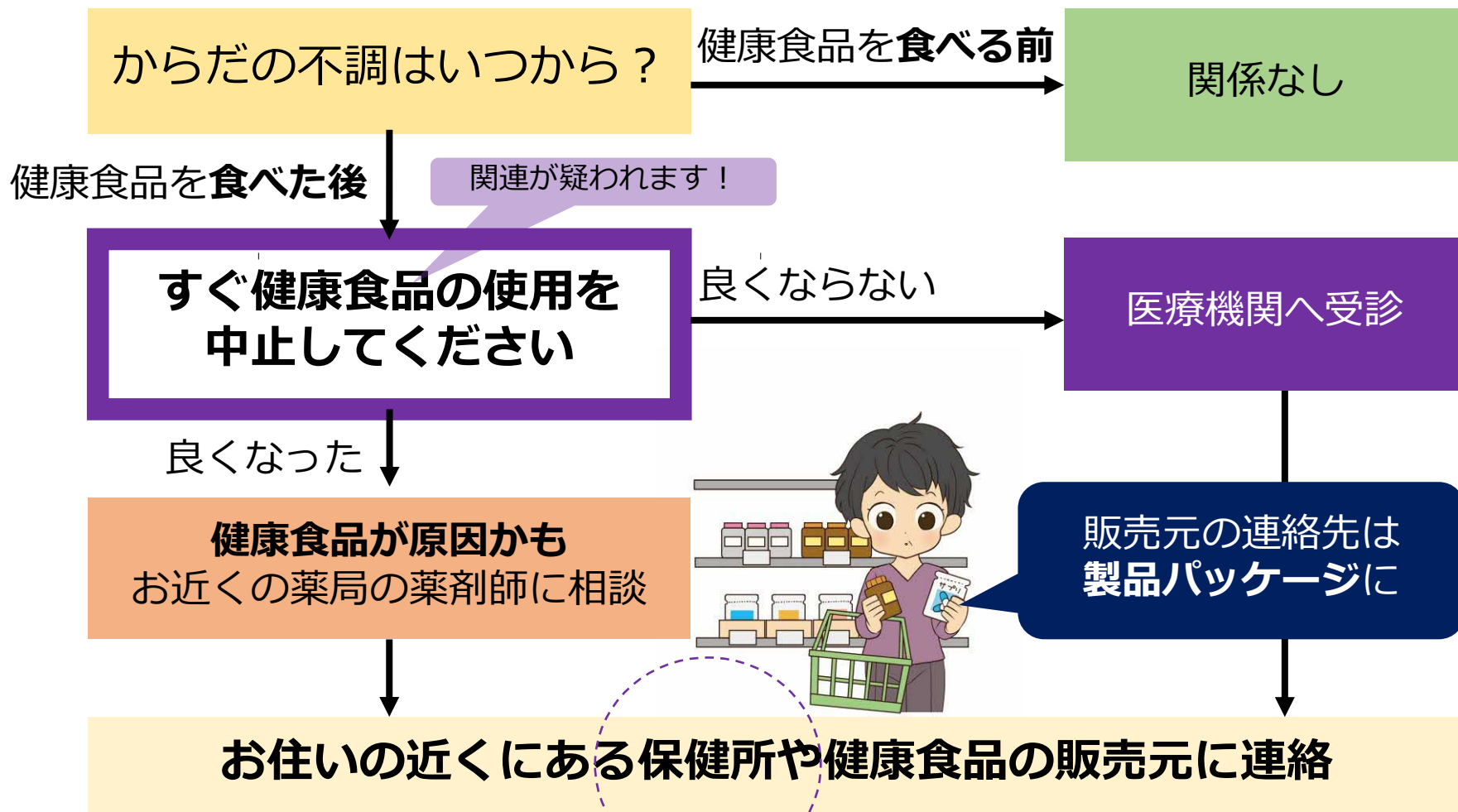
消費者の皆様がこのページを食生活の見直しに役立てていただければ幸いです。

農林水産省. カフェインの過剰摂取について.

https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html

(2023-1-23参照)

● 体調に異変を感じたら...



さぷりん



保健所ってどこにあるの？

徳島県

保健所名	郵便番号		市郡名	区町村名
徳島保健所	770-0855	徳島市新蔵町3-80	徳島市	
			鳴門市	
			小松島市	
			勝浦郡	勝浦町
			勝浦郡	上勝町
			名東郡	佐那河内村
			名西郡	石井町
			名西郡	神山町
			板野郡	松茂町
			板野郡	北島町
			板野郡	藍住町
			板野郡	板野町
			板野郡	上板町
阿南保健所	774-0011	阿南市領家町野神319	阿南市	
			那賀郡	那賀町
美波保健所	779-2305	海部郡美波町奥河内字弁才天17-1	海部郡	牟岐町
			海部郡	美波町
			海部郡	海陽町
吉野川保健所	776-0010	吉野川市鴨島町鴨島106-2	吉野川市	
			阿波市	
美馬保健所	777-0005	美馬市穴吹町穴吹字明連23	美馬市	
			美馬郡	つるぎ町
三好保健所	778-0002	三好市池田町マチ2542-4	三好市	
			三好郡	東みよし町

日常の中で…

2つの大きな問題

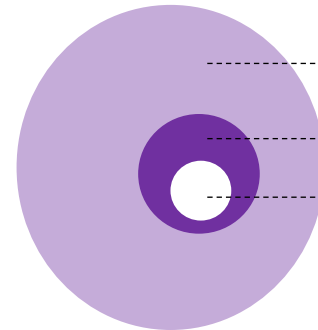
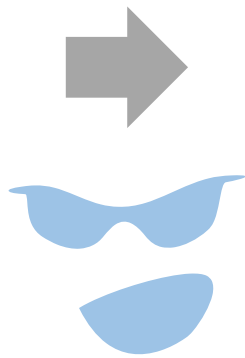


①

製品
の観点

利用しない

- 違法製品
- 過度な効果をうたう製品



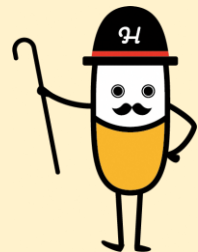
製品
素材
成分

②

利用
の観点

適正な利用

サプリメント利活用のポイント



おぎなう
整える



大量
かれる



食生活全体のバランス

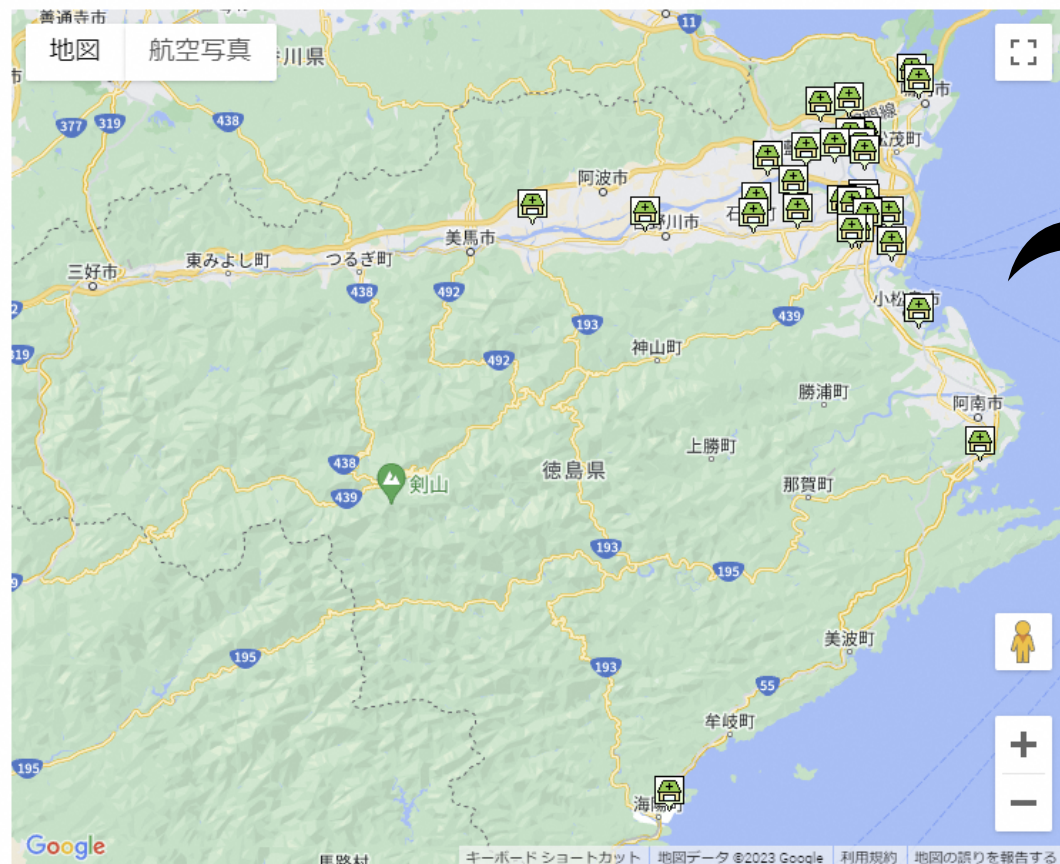
検索結果

この内容に一部変更がある場合もあります。利用の際には事前に薬局へ御確認ください。

地域 条件無し
開店日 条件無し
開店時間 条件無し
健康サポート薬局 有

上記で検索し、30件の薬局が見つかりました。

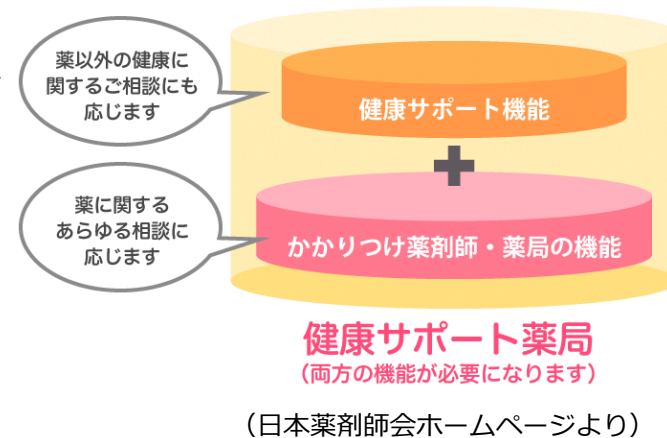
[検索結果を一覧で表示](#)

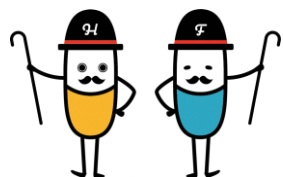


健康サポート薬局

いつでも相談できます

医薬品や健康食品等の
安全かつ適正な使用に関する助言





フォロー

えいち・えふ・ねっと（ニビオン）

@hfnet2015

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所（ニビオン）が運営する「健康食品」の安全性・有効性情報（通称：えいち・えふ・ねっと／HFNet）の公式アカウントです。



@hfnet2015

**迅速に情報を
SNSでお届けします**

さぷるん さぷりん

