

講演：

『保健機能食品のリスクとベネフィット』

NPO法人食の安全と安心を科学する会（SFSS）理事長

山崎 毅

私からは、保健機能食品のリスクとベネフィットについてお話しします。脇先生と種村先生より、健康食品に関しての色々な情報を頂きました。何に注意しないといけないのか、色々なポイントがあったかと思いますが、私の方からは簡単に、「保健機能食品」のリスクとベネフィットについて考えていただくという講演です。

こちらは先日、熊本県で、健康食品のリスクコミュニケーションをした時に、最初に参加者の皆さんに出した質問です。

食品中の健康リスク、どの程度でしょうか。以下に挙げる10個のうち、今の日本で、人体の直接的健康リスクが最も大きいと思われるものを一つ選んでくださいと、熊本県の方々に実際手を挙げていただきました。①食品の微生物汚染、②化学物質汚染、③異物混入、④放射能汚染、⑤食品添加物、⑥残留農薬、⑦遺伝子組み換え、ゲノム編集食品、⑧食品の誤表示、⑨食品テロ、⑩食品そのもの（健康食品を含む）による健康リスクで、この10個のうち、どのリスクが大きいと思いますか、というクイズを出させていただきました。

やはり、不安に思われている部分で、食品添加物に関して手を挙げる方も結構おられました。私の答えは、先ほど、脇先生や種村先生のお話を聞かれたらお分かりだと思えますが、10番ですね。食品そのものが一番、健康リスクが大きいという話をさせていただきました。食品が原因で年間どのぐらいの方が亡くなっているか考えると、例えば①微生物汚染で、報告されているのが、年間数名程度です。

しかし、10番の食品そのもので亡くなった人は、おそらく数万人、10万人レベルで亡くなっている可能性があります。なので、そういう意味で、栄養バランスをしっかりと考えて食事を摂り、生活習慣病を予防するためには、食品そのもののリスクが結構大きいというお話をしました。

「リスク」とはどういう意味でしょうか。「今、危険」という意味ではありません。「今は危険がない、事故がない、食中毒にあってない、だけどリスクが小さいとは限らない」ということで、リスクとは「将来の危うさ加減」、「ヤバさ加減」を言います。

例えば、有名割烹料理店で、ノロウイルスで集団食中毒が発生しました。営業停止になった。実際、こういう事は国内で年間何度も起きています。「20年間、食中毒を出したことがなかったのに。」と料理長が悔しいコメントを出して、「しっかり衛生管理をやっていたのに。」と言われているのですが、今まで事故がなかった、危険がなかったからといってリスクが小さかったとは限らない。事故が起こったということは、もしかしたらリスク評価、リスク管理ができていなかったのではないかと疑われる訳です。

皆さんご存知のとおり「知床遊覧船事故」。人身事故はそれまで起きていなかったのに、大丈夫だろうと思っていたら、大惨事になった。「リスク評価」と「リスク管理」をきちんとしていれば助かった可能性があります、「今まで事故がなかったから大丈夫だろう」と思って、リスク評価&管理をしていないと「危険」になる訳です。リスクについて、「頻度」と「重篤度」できちんと評価しておく必要があります。

このリスクが「許容範囲」、「許容可能なリスク」の場合にそれを「安全」といいます。すなわち、「安全」の定義は、人に危害又は損傷の危険性が許容可能な水準に抑えられている状態を言います。ですから「ゼロリスク」という意味ではないです。よく勘違いされるのは、食品添加物が入ってない、「無添加」と書いてあると、添加物入ってないから安全だ、ゼロリスクだと思われるかもしれませんが、本来、食品添加物を使用しても許容可能な範囲のリスクであれば、実は「安全」なのです。ここに「Tolerable Risk」と書いてありますが、Acceptableではなく、Tolerableです。Acceptableは、「入っていてもいいよ」という感覚ですが、Tolerableというのは「我慢できる」という意味です。このぐらいのリスクなら我慢できる、のであれば「安全」と言って構わないとなる訳です。

「安心」というのは主観的なものなので、人によって全然違います。昨今、昆虫食が、SNSで話題ですが、昆虫食も典型的な価値観の違いです。SDGsとか、環境とか、食糧危機とか、色々考えると、昆虫食を支持する方もおられますが、いや、昆虫なんか嫌だという方もいます。この「価値観が違う」は、「食の安心」の問題です。しかし、SNSでデマが飛んでいるのは大体、安全性に問題があるのではないかと、という話です。嫌な方は、そういう情報を流すのですが、安全性に関して分かってない部分も、やはりある訳です。リスク評価、リスク管理がしっかりできているかどうかのポイントなので、リスクコミュニケーションのポイントは、一つは「リスク評価」、「リスク管理」がきちんとできるかどうか。二つ目は、そのリスクが「当該消費者にとって許容範囲かどうか」になるわけです。

例えば、この食品に卵が入っています。と言うと、卵アレルギーの方にとってはこれ安全とは限らないですね。卵が入っていたら安全ではない、と思われるかも知れませんが、必ずしもそうではない。加熱調理してあれば大丈夫という卵アレルギーの方もいる、黄身だけなら大丈夫という方もいます。

ですから、リスクとは結局、許容範囲かどうかで、人によって変わってきます。先ほど脇先生の話の中でも、高齢の方は少し危険ですよとか、小さなお子さんの場合は危険ですよとか、これ「脆弱な消費者」と言いますが、リスクの大小も、たとえばアレルギーなども、人によって許容範囲かどうかは違って来る。そこがきちんと評価できれば、リスクコミュニケーションが上手くいくはずですが、なかなかうまくいかない。

その理由を社会心理学者が解説するのですが、リスク認識に「バイアスがある」というのは「歪みがある」ということです。私はよく、食品添加物が危ない、危ないって、週刊誌に出るので、これ「リスク誤認ですね」とか、「勘違いですね」みたいなことを言うのですが、社会心理学者は、「山崎さん違いますよ。誤認じゃない。「誤認」というと「誤

り。「誤り」ではなく「歪み」です」と言うのです。

「歪み」というのは、要するに「誤り」ではなく、リスク認知に大小の偏りがあるので食品添加物のリスクを過大視したり、逆に、生の鶏肉を不用意に食べてしまう方は、「リスクを過小に見積もって食中毒になる、というようなことです。

なぜ、そういうリスク認知バイアスが起るかというと、「食品情報過敏症」。私共NPOを立ち上げた2011年、食品情報が世の中にあふれていて、どちらの情報が正しいか分からないという場合に、リスク認知バイアスが起りやすいということです。そこで、今日の「健康食品」ですが、「天然成分の健康食品」と「化学合成の医薬品」というのが二つ並んだ時に、思わず天然の健康食品の方が、なんとなく安全そうで、化学合成というと、危ないのではないかと、という風に直感的に思ってしまう。これをリスク認知バイアスの一つとして、「二者択一の原理」と言います。同志社大学の中谷内一也先生は、「リスクのモノサシ」という本の中で、食品が二つ並んだ時に直感的にどちらかが安全そうに見える、「無添加」と書いてあると「無添加」の方が安全そうに見える。添加物が入っている加工食品は危ないのではないかと、直感的に思う方が多いのですが、健康食品の場合は、天然成分とか、オーガニックとか書いてあると、こちらは安全そうに見える。「化学合成の医薬品」や「ワクチン」というと危なそうに見える、ということが、「直感的に」起こってしまいます。

ところが、「それ、逆じゃないの？」ということが結構多いです。先ほどの脇先生、種村先生の話聞かれてよく分かったと思います。

天然の成分が安全とは全く限りません。むしろリスクが大きいケースが多いということで、これがリスクの「トレードオフ」という現象です。皆さんが一番よくご存知なのは、「飛行機」ですね。徳島から東京に行くのに飛行機で行く、いや、飛行機は落ちたら怖い、車で行きましょう、車で交通事故にあって死ぬ、みたいなことが、どっちのリスクが大きいと、直感的に決めると、間違えてしまうことが結構多いです。

先ほどの添加物のリスクに関してもそうです。最近スーパー等でよくお野菜、「カット野菜パッケージサラダ」のような、すごく簡単にサラダが買えて一食分だけ食べられる物を利用されている方、多いと思います。そういう物も、添加物があらかじめ使われて、きちんと洗って出されています。添加物が入っているから怖いと思われる方は結構いますが、その添加物を使わなかったために、O157で、何人かの人が亡くなっています。ですから、添加物を使うことで、食中毒のリスクが下がっているのに、「添加物なんか使わないで」という電話が食品事業者によくかかってくる。ですから、そういう時には、食品事業者が、「添加物はこの理由できちんと使っているの、お客様の安全の為に使っている」と、説明が本来できないといけないのですが、なかなか添加物を使っていることを言いづらい状況にある。その理由は、添加物嫌いの方がすごく多い。消費者の四人のうち三人は、添加物は身体に良くないと思われていて、それが言いづらい状況になっている。これが、「リスク認知バイアス」の社会問題なのです。

HPV ワクチン、副反応や副作用を恐れて接種しない方が多い問題で、子宮頸がんが毎年 3,000 人ぐらいの女性が亡くなっている。これもワクチンを受けておけば、ある程度予防できる部分があると思います。子宮頸がんはウイルス性のガンですので、ワクチンを使うことで、有効性が高いはずですが、残念ながらワクチンの副反応がメディアで大きく報道されてしまったせいで、皆さんも怖くなってしまった。これもリスクのトレードオフの典型例です。

マスクやワクチンについても、皆さん、リスクのことを 3 年間すごく考えられたのではないかと思います。マスクをしている方がリスクが小さいのではないか、ワクチンを打った方が良いのか、ワクチンの副反応がどうなのか、と迷われたと思いますが、このリスクのトレードオフということをよく考えておられると、正しいリスク判断ができる可能性が高いと思います。健康食品に関しては、「二者択一の原理」で、化学合成の医薬品の方が実はリスク評価済みで安全、安心なケースが多いのですが、天然成分の健康食品はリスクが未評価のケースが多い。そうすると安全、安心に疑問符が付くということです。

そこで、「栄養と料理」の 2020 年 8 月号に私が監修して、コレステロールを下げる食品の選び方として、「特定保健用食品」や「機能性表示食品」で実際、悪玉コレステロールを下げる物が出ていますので、特に、「薬でない」ことに要注意です、医薬品ではないということを理解しましょう。

そこで、保健機能食品、「特定保健用食品」とか「機能性表示食品」のリスクとベネフィットですが、まず、それぞれの違いを理解する必要があります。

生活習慣病のリスクを下げるという意味で、「特定保健用食品」や「機能性表示食品」がアピールされていますが、最も大きな違いは、機能性と安全性のエビデンスについて、「特定保健用食品」は、国が審査し、承認した物です。「機能性表示食品」は、食品事業者が自ら評価して届け出て、消費者庁ウェブサイトの情報公開している、企業が情報をきちんと公開しているという意味のエビデンスが、ある程度担保されている部分がありますが、国、食品安全委員会がきちんと安全性を評価している点で、「特定保健用食品」の方が、健康食品としてのリスクが、かなり下がっていると考えていただいても良いのではないかと思います。

「機能性表示食品」に関しては、消費者庁のウェブサイトで、安全性、品質管理、機能性に関する基本情報がまとめられていますので、「機能性表示食品」で番号が付いている物に関しては、すべて消費者庁のホームページで情報を見ることができます。ただ、非常に難しいです。一般の方が見ても、どんな物なのか、よく分からない情報が多く載っているのが現状です。

そこで、一般社団法人消費者市民社会をつくる会 (ASCON) が、科学者を集めて科学者委員会という第三者委員会を作っています。委員長は東京大学獣医出身の鈴木勝士先生で、私が事務局長しており、代表を務めておられる阿南久さんは、元消費者庁長官で、阿南さんが消費者庁長官時代に「機能性表示食品」の表示制度が始まったので、そういう意

味で彼女は思い入れがあった訳です。

制度は始まったが、企業があまりにいい加減な商品ばかり出したら、せっかく良い制度を作ったのによろしくないとのことで、科学者に、第三者として中立的にエビデンスを評価してくださいと、この科学者委員会を作られた訳です。

で、私、ある意味、事務局長やっているの、全ての「機能性表示食品」のデータに関して、ある程度バランスよく見ている人間だと思ってください。ABC判定をしておりますが、これは効果の強さを保証しているのではなく、論文が多くある物とか、エビデンスが強い物をABC判定しています。ですから、食品事業者の裁量に基づいているものですが、「いわゆる健康食品」、「保健機能食品以外の健康食品」では、こういう物は全くないので、そういう意味で、エビデンスがきちんとある物を最低限選びたい方は、こうした情報を見ていただくと良いです。消費者庁のホームページだと、なかなかエビデンスの強さまでは書いてありません。我々のような市民団体の客観的・中立的な考えのエビデンス評価は是非見て欲しいと思います。

「保健機能食品」以外の「いわゆる健康食品」で、芸能人の方が「これ良いよ」とか、「毎日、くっきり、明るい毎日」みたいな物が多いです。何が何にどう効くのかよく分からないけど、なんとなく良さそうみたいな物が多いですが、「機能性表示食品」や「特定保健用食品」は、きちんとしたエビデンスがあるのが特徴です。健康上、こうした物を補助的に利用するのも良いのではないかと思います。

要は、健康志向になっても、全然運動せずに、食事も全然気にせずに、サプリメントだけ摂れば良いというのではなく、補助的に、これらの健康食品を毎日、毎朝、摂るような「健康志向の生活」ということに意味があるのではないかと思います。なので、野菜や魚と同じで、劇的な効果はないが、毎日適量を食べ続ければ、改善を助ける可能性がある「食事療法の一環」という感覚で捉えてください。

この「栄養と料理」の記事の中で、私が一番強調したかったのは、機能性に関しては食品なので「限定的で寛容」が良いと思いますが、「安全性」には厳しくなって欲しいことです。脇先生からもお話がありました「GMPマーク」。例えば機能性成分がきちんと入っていないと意味がないので、量がきちんと入っているかが重要です。きちんと入っていれば良いですが、10倍入っていたら危ないですよ。今度は、そういうことも含めて品質管理も非常に大切ですが、この点、健康食品に関して、リスク評価&リスク管理をしっかり事業者にとって欲しいと、ここで書いた訳です。

医薬品のコレステロール低下剤は、リスク低減効果が大きいですが、逆に副作用のリスクは、小～中レベルある。一方、「機能性表示食品」のリスク低減効果は「限定的で小」ですので、副作用リスクは「極小」でないと意味がないです。副作用リスクが「小」だったら摂る意味がない。リスクとベネフィットが同じならば摂る意味がなくなるので、「機能性表示食品」の場合は安全性が極めて高くないと、摂る意味がないことになります。ですので、食品事業者が「リスク評価」、「リスク管理」をしっかりしているかがポイントに

なります。

実際、厚生労働省は、健康食品において注意すべき四つの成分について、健康被害を報告する義務があると指定しましたが、私は、内分泌を攪乱するような、女性ホルモンを刺激するような成分は摂り過ぎに注意してほしいと思います。例として、イソフラボンの摂り過ぎに気がつけた方がよいと思います。例えば、豆乳はイソフラボンの量が結構多いですから、若い女性が健康に良さそうだと言って、朝昼晩飲んでいると、少し危ない量に近づいてくる可能性があります。摂るのはかまわないですが、摂り過ぎに気を付けないといけません。先ほど、種村先生も、カフェインの話がされました。カフェインは色々な飲み物に入っています。摂り過ぎにはとにかく注意してください。

安全性をしっかり担保することで、私は「安全第一」が最も大切だと思いますが、食品事業者が情報をきちんと公開して信頼されることも大切。情報を隠している会社はあまりいい会社ではないので、信頼が落ちます。信頼が“ゼロ”になると、安全がいくらできても掛け算なので、信頼が“ゼロ”だと、安心も“ゼロ”になります。なので、「安心」を醸成していくためには、信頼を確保するために丁寧な情報開示が重要となってきます。保健機能食品、「特定保健用食品」や「機能性表示食品」に関して、機能性や安全性のエビデンスをしっかり開示する会社が信頼できる会社だと思ってください。

以 上