

健康食品 過信しないで

一定の健康効果を企業の責任で表示できる「機能性表示食品」をはじめ、さまざまな健康食品が出回るが、摂取の際にどんな注意が必要なのか。健康食品の有効性や安全性を独自に評価した食品安全委員会が19項目のメッセージを公表し、注意を促している。

◆食品安全委員会が公表した「健康食品に関する19のメッセージ」

- ① 食品でも安全とは限らない
- ② 食品だから、たくさん取っても大丈夫と考えてはいけない
- ③ 同じ食品や成分を長く取った場合の安全性は正確には分かっていない
- ④ 健康食品として販売されているからといって安全とは限らない
- ⑤ 「天然」「自然」「ナチュラル」は科学的に安全を意味するわけではない
- ⑥ 健康食品として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意する
- ⑦ 通常の食品と異なる形態の健康食品に注意する
- ⑧ ビタミン、ミネラルのサプリメントによる過剰摂取リスクに注意する
- ⑨ 健康食品は医薬品並みの品質管理がなされていない
- ⑩ 高齢者、子ども、妊婦、病気の人が健康食品を取ることは注意が必要
- ⑪ 病気の人が取るとかえって病状を悪化させる健康食品がある
- ⑫ 医薬品を服用している場合は医師や薬剤師のアドバイスを受ける
- ⑬ 健康食品は薬の代わりにならず、医薬品の服用を中止しない
- ⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には特に注意が必要
- ⑮ 健康寿命の延伸の効果を実証された食品はない
- ⑯ 科学的に確かな情報かを見極めて摂取を判断する
- ⑰ 健康食品を取るかどうかは「分からない中での選択」だと考える
- ⑱ 摂取する場合はいつ、どれくらい摂取したかや体調変化などを記録する
- ⑲ 健康食品を摂取していて体調が悪化したら、摂取を中止し、因果関係を考える

●危険な過剰摂取

健康食品の摂取が健康を害することがあるなどの理由から、内閣府・食品安全委員会は昨年6月、専門家による検討作業部会を結成。4回の会合を経て、昨年6月に報告書をまとめ、特に国民に伝えたい19のメッセージを公表した。同委員会が特に強調しているのは主に二つの注意点だ。一つは、カプセルや錠剤のようなサプリメントの形で特定の栄養素を摂取する際の過剰摂取による健康被害のおそれだ。

例えば、ビタミンA。目や皮膚の健康維持に必要な栄養素だが、脂溶性のため、体内に蓄積されやすい。妊婦が過剰に摂取すると胎児に奇形が生じるリスクがある。また、妊娠を予定している女性が新生児の背骨の障害（神経管閉鎖障害）を防ぐため、ビタミンB群の葉酸の摂取が勧められているが、葉酸を摂取する目的でいろいろなビタミンを含むマルチビタミン剤を摂取すると結果的にビタミンAを取り過ぎてしまうリスクも生じる。

健康によい量と毒性が生じる量の幅が狭いセレンの場合では、過剰摂取で下痢、脱毛、関節の痛み、記憶障害などの被害が見られたという米国の報告もある。

姫田尚・同委員会事務局長は「日本で通常の食生活をしていれば、ビタミンやミネラルが不足することはまれだ。ビタミンなどを必要以上に取っても健康にプラスになることはない」と栄養素が濃縮された錠剤や顆粒、カプセルでの摂取に注意が必要と話す。

●有効性の証明なし

もう一つは、健康食品は医薬品と異なり、長期間の摂取で有効性や安全性が確実に証明されたものが極めて少ないという点だ。

例えば、抗酸化作用のあるビタミンEなどのビタミン類を摂取しても、心血管疾患やがんの予防効果はない。高齢者の間で広く摂取されているカルシウムも骨折の予防になる確かな研究報告はない。逆に48歳の日本人女性がカルシウムやビタミンC、Dのサプリメント、便秘薬を長く摂取していて、重い肝臓機能障害を起こした例がある。子どもや妊婦のサプリメント摂取は特に要注意だ。

●体調の変化を記録

報告書では、サプリメントを摂取する場合は、いつ、どの会社の製品をどれくらい摂取し、体調がどう変わったかを毎日、日記に記録すること勧めている。何か異常があれば、早めに受診することが必要だ。さらに摂取の際は医師、管理栄養士、薬剤師、健康食品の作用などに詳しいアドバイザリースタッフに相談することも大事だ。

佐藤洋・同委員会委員長（医師）は「健康食品の健康効果を長期間にわたって調べた科学的な研究はほとんどない」と述べ、健康維持の基本はバランスのよい食事、適度な運動と睡眠、休養だと強調している。

【小島正黄、写真も】毎日新聞 2016年1月15日