

食品安全フォーラム in とやま
どう向き合う？健康食品 ～知ろう 考えよう 食品安全～

富山県では、食の安全に関するリスクコミュニケーションの一環として「食品安全フォーラム」を開催しています。令和6年度は、「どう向き合う？健康食品 ～知ろう 考えよう 食品安全～」をテーマに基調講演を行いました。

1 日時 令和6年10月22日（火）13：30～15：30

2 場所 富山市民プラザ アンサンブルホール（富山市大手町6-14）

3 主催 富山県

4 出席者 会場参加 76名
オンライン参加（同時視聴者数）74名

5 講演

演題 「健康食品の実態と適切な付き合い方」

講師 梅垣 敬三 氏

一般社団法人 日本食品安全協会 副理事長

- ・健康食品の効果は過大評価され、安全性は過小評価されるという特徴がある。
- ・トクホの表示は最終製品を用いたヒト試験で効果や安全性が確認された信頼できるものだが、機能性表示食品の表示は成分情報であって最終製品の情報とは限らないため、必ずしも安全とは限らない。
- ・健康食品は健康が気になる人を対象とした製品であるため、病気の人を対象とした医薬品の代わりにはならない。
- ・健康食品が消費者の自己判断で利用される場合、安全に利用できるとは言えない。
- ・健康食品は、摂取量が微量であれば効果は期待できず、過剰になれば健康被害を受ける場合がある。（食品にはない特徴）
- ・健康食品は、健康被害だけでなく経済被害も引き起こす。（被害の9割程度が経済被害）
- ・健康食品による健康被害を受けたのは高齢の方や基礎疾患がある方が多く、その症状としては消化管症状や皮膚のアレルギー症状などが多い。
- ・「誰が、何を、どのような目的で、どのように利用するか」によって、食品は有益にも有害にもなるため、利用者が満足できてかつ有害な影響を受けないことが重要になる。
- ・通常の食品形態であれば、体積や味・香り、嗜好性があるため、特定成分を過剰摂取しにくいですが、錠剤やカプセルになると容易に過剰摂取できるため、安全性の問題が出てくる。そのため、利用状況のメモを取ることが必要となる。
- ・保健機能食品を利用して生活習慣を改善していくことではじめて望ましい効果が期待できる。（生活習慣を改善しなければ、どれだけ優れた薬でも症状の改善は難しい。）

6 質疑応答 (①～③:会場で出た質問、④～⑥:事前にいただいていた質問)

(質問①)

・県内にはアドバイザースタッフが少ない現状であるため、活用するのに何か良い方法はないか。

(回答)

・保健機能食品のアドバイザースタッフを活用するように行政に働きかけてはいたが、実現していない。アドバイザースタッフが活躍できる場面を、行政が主体となってつくっていくべきだと考えている。

(質問②)

・今後トクホ制度が変わるということはあるのか。

(回答)

・1991年にトクホ制度ができてからトクホ製品で健康被害が報告された事例については、把握している限りではない。そのため、制度が変更することはないと考えている。

(質問③)

・厚生労働省が保健機能食品の制度を策定したのは、どんな経緯があったのか。

(回答)

・アメリカを発端として国際的にサプリメントを使用する流れが生じたことにより、日本でも2001年に保健機能食品の制度ができた。

(質問④)

・子供たちの健康を維持するために、健康食品と普通の食品についてどう考えていくべきか。

(回答)

・機能性表示食品は未成年を対象にしていない上、子供たちには食品の安全な摂取の仕方や適切な食習慣を教えていかなければならないため、幼少期から錠剤やカプセルなどの健康食品を取らせるべきではないと考えている。

(質問⑤)

・紅麹サプリメントによる健康被害が生じたことで、今後の健康食品に対する規制の強化等についてはどのように整理されたのか。

(回答)

・①錠剤・カプセル等の機能性表示食品については品質管理、②健康被害が出た場合は、速やかに行政への届出をすることが義務化、③医薬品と誤解しうるような表示の見直し

(質問⑥)

・ビタミン類の過剰摂取により注意すべきことはあるか。また、脂溶性ビタミンの1日の適正摂取量はどのくらいか。

(回答)

・過剰症を起こしやすいのは、脂溶性ビタミンの中でもビタミンDとビタミンAだが、普段の食事から栄養を摂取することを基本と考えれば、過剰に摂取することはない。

・食品成分データベース(文科省)で食品中のビタミン含有量を調べたり、栄養士や管理栄養士などに適正摂取量を相談したりする。



梅垣副理事長 講演



会場の様子 講演中

7 来場者の意見・感想

来場者へのアンケートでは、「健康食品の適切な使用方法についての理解が深まった」、「健康の維持・増進には生活習慣の改善が重要であることを再認識できた」等の意見があった。

※掲載されている講演資料についての留意事項

- ・著作権は、一般社団法人日本食品安全協会副理事長 梅垣 敬三 氏にあります。
- ・掲載コンテンツの編集・加工は不可となります。
- ・なお、本コンテンツを引用する場合には出典をご明記ください。