



ちょっと勉強室

No.189

平成25年 6月

今回のテーマは 健康食品

(1) 基礎知識

いわゆる健康食品は、今やスーパーや薬局、ドラッグストア、通販まで、様々な場所で様々な種類が出回っています。テレビCM等でも一般的に見かけられ、日常的に使用しなくても、一度くらいは利用したことがあるという人も多いと思います。一般に、健康食品とは「健康の保持増進に資する食品として販売・利用されているもの全般」を指しています。一方、サプリメントとは「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」が該当すると考えられています。共に、名称や成分や機能、形状も多種多様で、混乱しやすいですが、サプリメントも健康食品の一つと考えられます。健康食品については、法律上の定義がありませんが、国は、安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」を定めています。これは、一定の条件を満たした食品を「保健機能食品」と表示することができるという、表示の制度です。

(2) 分類

私たちが普段口にするものは、法律では「医薬品」と「食品」のどちらかに分けられ、健康食品(サプリメントも含む)といわれるものは、食品として扱われます。



医薬品: 製品としての品質が一定しており、病気の人が対象で、医師・薬剤師の管理下で利用されます。「治る」「効く」などの表示ができます。

食品: 私たちが口に入れるもので、医薬品以外のもの全てを指します。食品には、身体の構造や機能に影響する表示や、病気の治療や治癒に影響する表示(〇〇に効く…など)が法律で認められていません。例外として、保健機能食品には身体の構造や機能に影響する表示(〇〇が気になりはじめた、〇〇になりにくい…など)が認められていますが、病気の治療や治癒に影響する表示は認められていません。

◆**特別用途食品:** 幼児、妊産婦、授乳婦、病者など、医学・栄養学的な配慮が必要な対象者の発育や健康の保持・回復に適するという「特別の用途の表示が許可された食品」です。健康増進法に基づく消費者庁長官の許可が必要。

◆**保健機能食品:** 健康増進法及び食品衛生法により定義され、次の2つに分けられます。

◆**特定保健用食品(トクホ):** 個別の製品(食品)ごとに申請し、国の審査を経て、表示の許可をもらうもので、製品自体に科学的根拠があり、ヒトでの有効性・安全性が評価されています。健康が気になり始めた人が対象で、摂取量の目安があります。

◆**栄養機能食品(健康食品・サプリメントも含まれる):** 届出や審査が不要で、マークがありません。目的は「必要な栄養成分の補給・補完」であるので、日本人が不足する可能性がある栄養素(ビタミン12種類、ミネラル5種類)について決められた基準を満たしているものにだけ「栄養機能」の表示ができます。

◆**一般食品:** 機能性食品、栄養補助食品、健康補助食品、栄養強化食品、栄養調整食品、サプリメントなど、様々な名称のものがあります。特別な機能や効果の表示はできません。

(3) GMPマーク

Good Manufacturing Practice(適正製造規範)の略で、原材料の受け入れから製造、出荷まで全ての過程において製品が安全に作られ、一定の品質が保たれるようにするための製造工程管理基準のことで、国際的にも義務化や自発的な取り組みが推進されています。GMPを順守していると認定された国内の工場で製造された健康食品には、右のどちらかのマークが付いています。

