

第44回(2025年度)城西大学公開講座

2025年9月3日 23-209

健康食品あれこれ

～健康食品制度から大学での研究まで～

城西大学薬学部薬科学科 教授 古旗賢二

そもそも、健康とは？

WHO definition of Health

Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

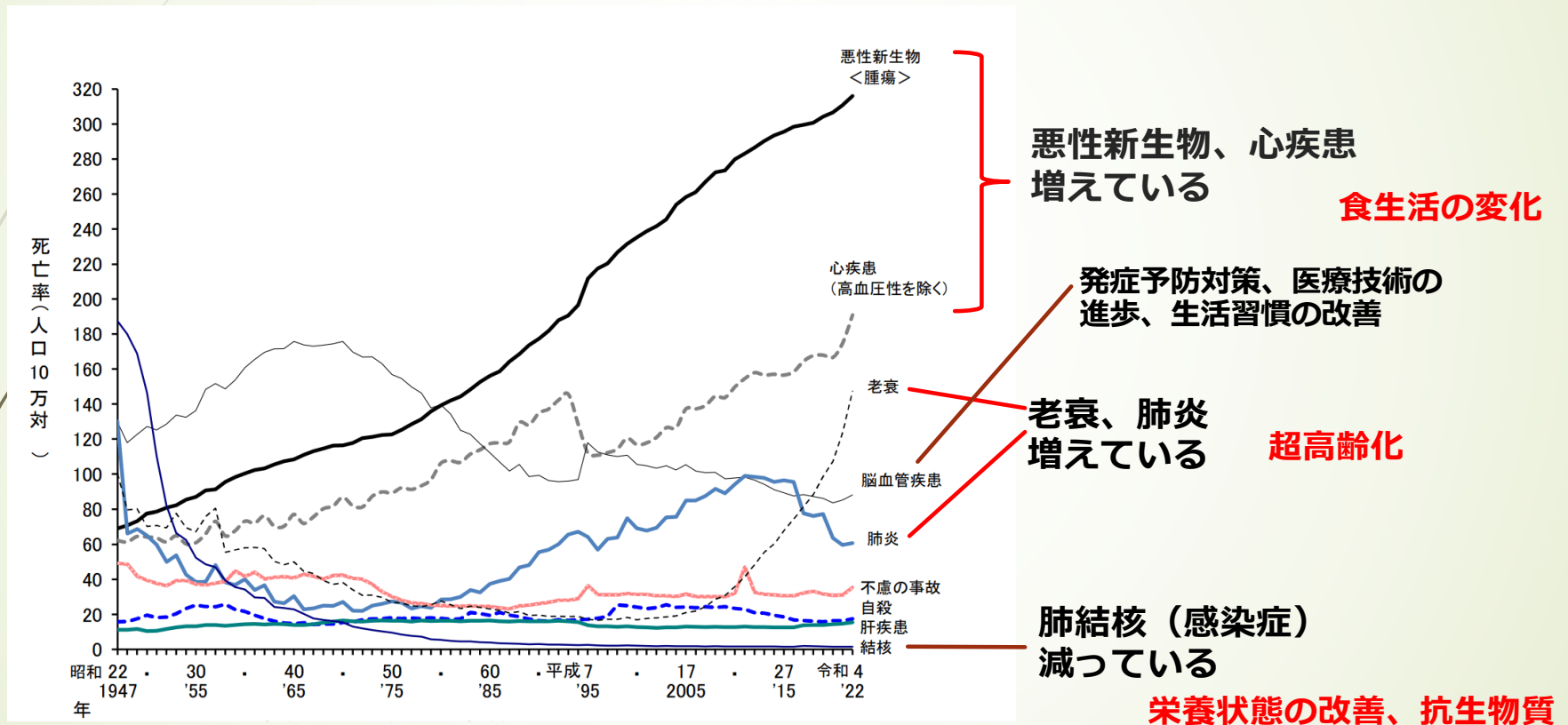
世界保健機構（WHO）による健康の定義

健康とは、単に病気でないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態が続いていること

- 身体的、精神的および社会的に完全に良好な状態
（単に疾病がないということではない）
- 生活の質（Quality of Life, QOL）が高い状態
（疾病・障害の受容、幸福感・満足感・生きがい感など）

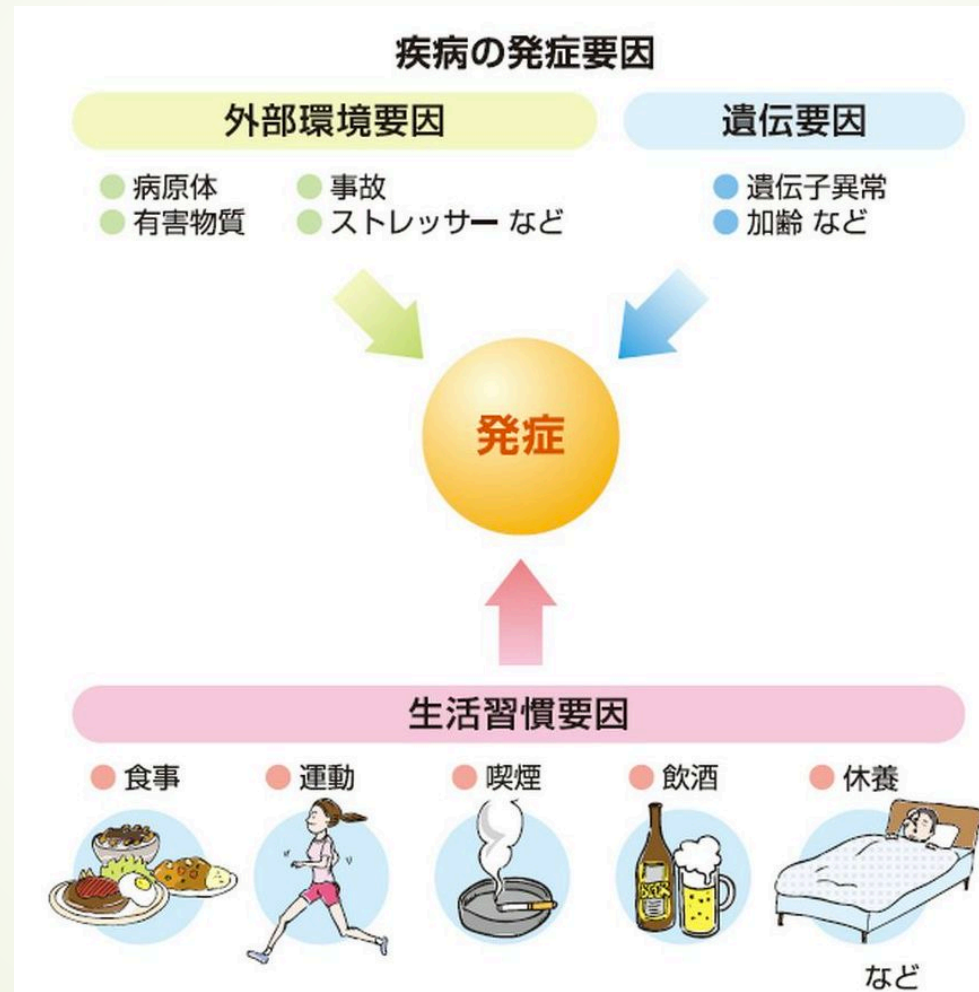
日本では悪性新生物、心疾患による死亡が増えている

3大死因：悪性新生物、心疾患、脳血管疾患



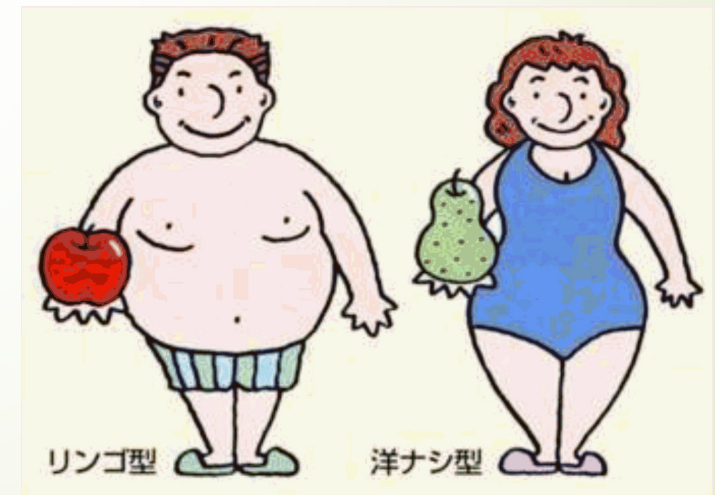
図：主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移
（出典：厚生労働省「令和4年（2022）人口動態統計月報年計（概数）の概況」）

病気の原因は後天的要因であることが多い



肥満は万病のもと

- 糖尿病合併症(人工透析、失明)、脳卒中、心疾患(心筋梗塞)の危険性が非常に高くなる。
- BMI (体重kg÷(身長m)²) が25以上を肥満と定義(日本肥満学会)
- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) ウエスト径が男性85cm以上、女性90cm以上さらに疾病リスクが高くなる。



体格指数 (Body Mass Index, BMI)

自分のBMI値を計算してみよう!

$$\begin{array}{c} \text{体重} \\ \boxed{} \text{ kg} \end{array} \div \left(\begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \right) = \begin{array}{c} \text{BMI値} \\ \boxed{} \end{array}$$

例) 身長 165cm 体重 60kg の場合

$$60(\text{kg}) \div (1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m})) = 22.0$$

BMI=25 (肥満)

身長165cmで

$$25 \times 1.65 \times 1.65 = 68\text{kg}$$

BMI=35 (高度肥満)

身長165cmで

$$35 \times 1.65 \times 1.65 = 95\text{kg}$$

日本人の食事摂取基準2025 (目標とするBMI)

18~49歳 BMI=18.5~24.9

50~69歳 BMI=20.0~24.9

国立がんセンター (がんを予防するためには)

男性 BMI=21~27

女性 BMI=21~25

メタボリックドミノ

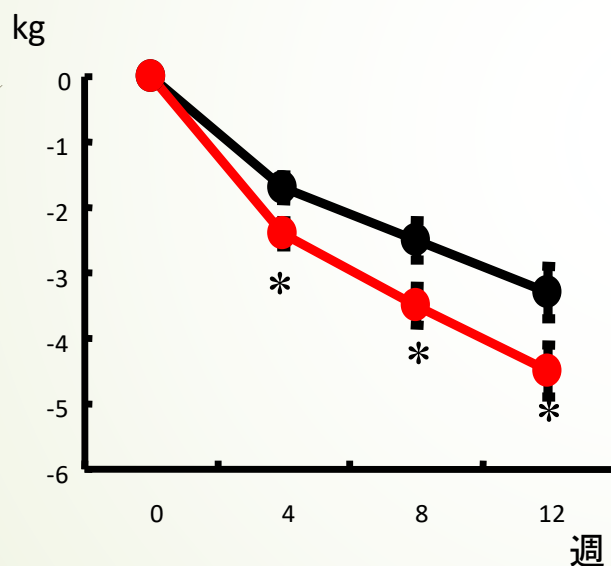


伊藤裕: 日本臨牀, 61(10), 1837-1843, 2003

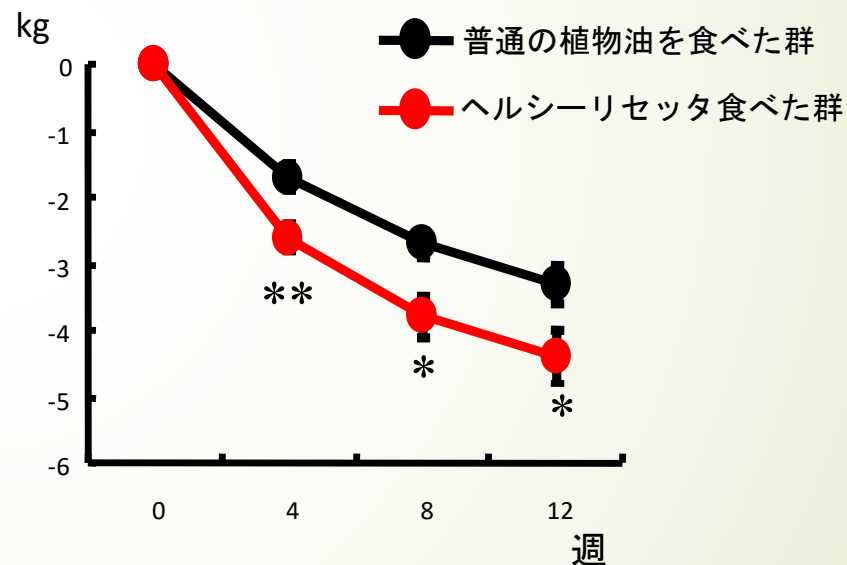
ある健康食品（トクホ）の効果

体に脂肪が付きにくいトクホのデータ

体重



体脂肪量



n=40~42, * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$.

Kasai et al. (2003) *Asia Pacific J. Clin. Nutr.* 12, 151-160.

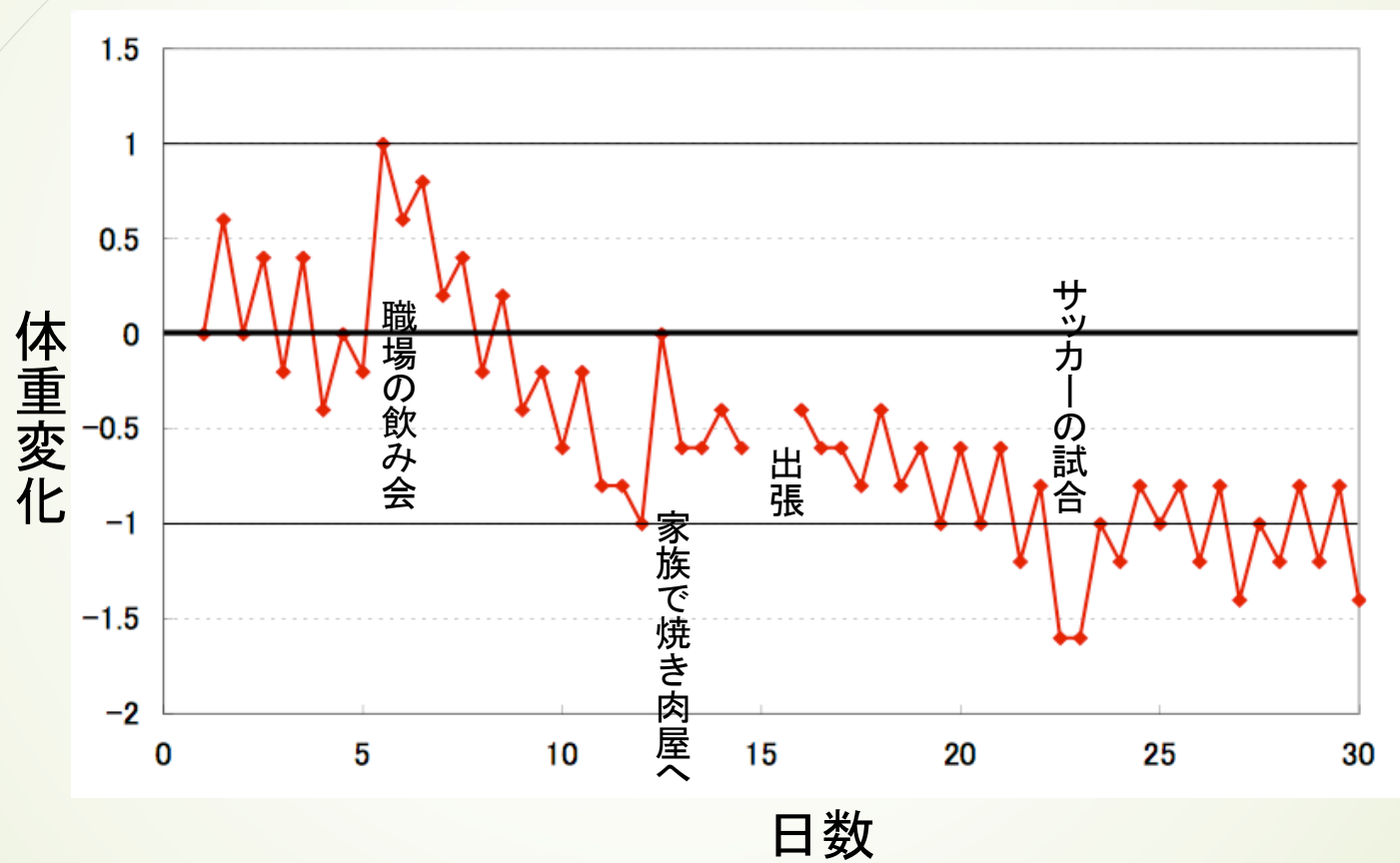
計るだけダイエット

計るだけダイエットの方法

1. 体重を1日2回計ります。朝は起床直後トイレを済ませた後で。夕方は夕食直後です。
2. 一目盛100グラムのグラフに記入し、折れ線グラフを描いていきます。
3. 上がってしまったときには、自分なりの言い訳を書き込み、ストレスを感じないようにします。
4. 目標は1日50～100グラム減らすこと。これならリバウンドを起こしません。
5. 「寝る直前」欄には、寝る直前に計った体重を記入します。

※この方法は大分大学医学部第一内科で考案された肥満治療法
「グラフ化体重日記」を改変したものです。（HNKホームページより抜粋）

計るだけダイエット法による結果



健康であるためには

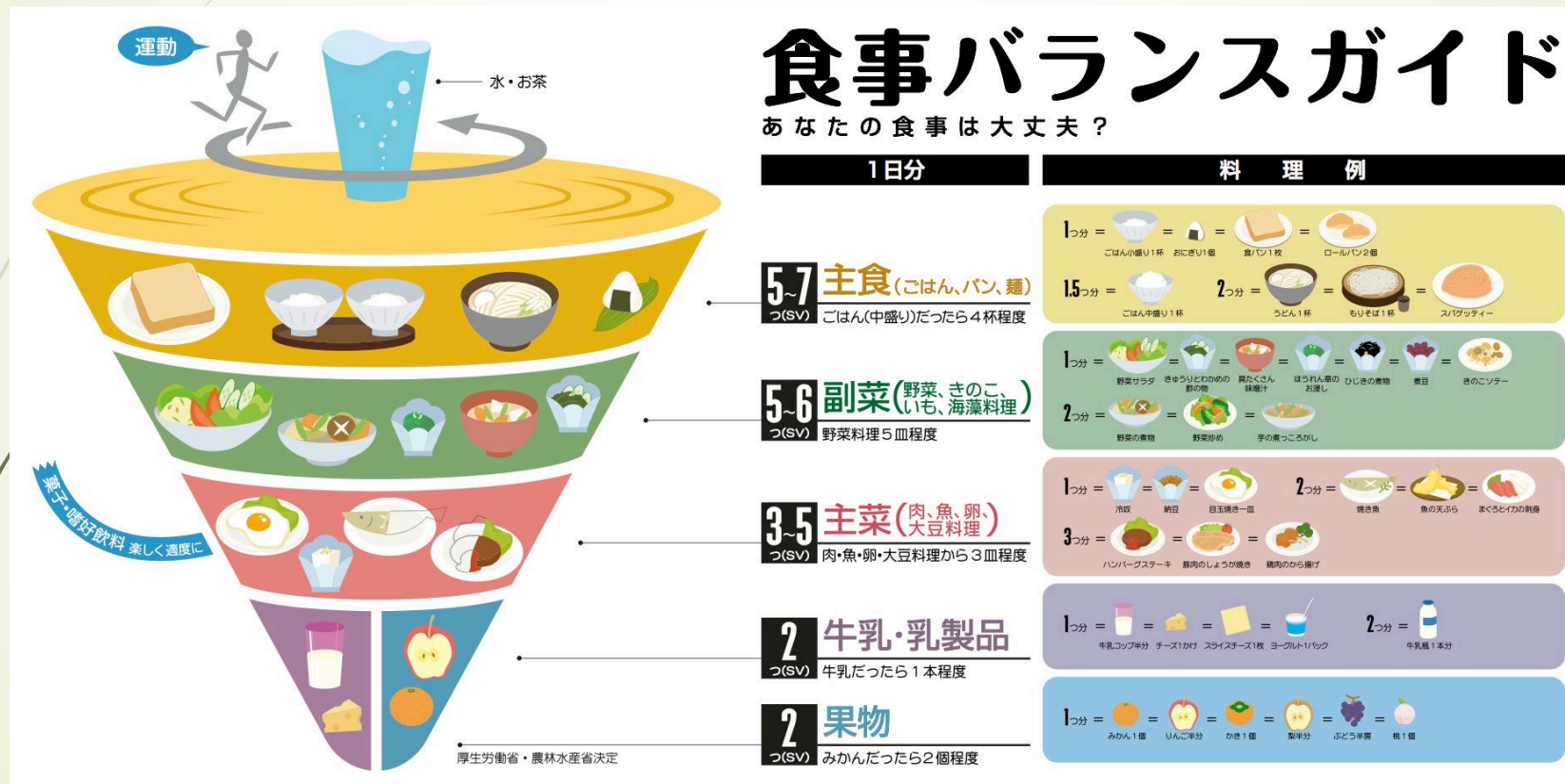
- 生活習慣病(糖尿病合併症、脳卒中、心疾患等)リスクを下げる
→ 肥満予防
- ガンの予防 → ガンは生活習慣・環境の改善で予防できる

その1 規則正しく、栄養バランスのとれた食事

その2 適度な運動

その3 健康食品？

規則正しく、栄養バランスのとれた食事



厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定

食事摂取基準



- 健康な日本人を対象
 - 性別・年齢・身体活動レベルなどを考慮
- エネルギー・栄養欠乏の予防
- 生活習慣病の一次予防、重症化予防
- 過剰摂取による健康障害の予防
 - BMI、推定エネルギー必要量
 - 推定平均必要量
 - 推奨量
 - 目安量
 - 目標量
 - 耐用上限量

国は、我々の健康に必要なエネルギー、栄養素の摂取量の基準を示している。

食生活指針

文部省・厚生省・農林水産省、2016年改定

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

適度な運動

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上) 運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※2を週2〜3日】	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上) 運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2〜3日】	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。	

- 車を使わない、自転車を使わない
- エレベーター、エスカレーターを使わない
- 座るとき、背もたれを使わない

健康であるためには

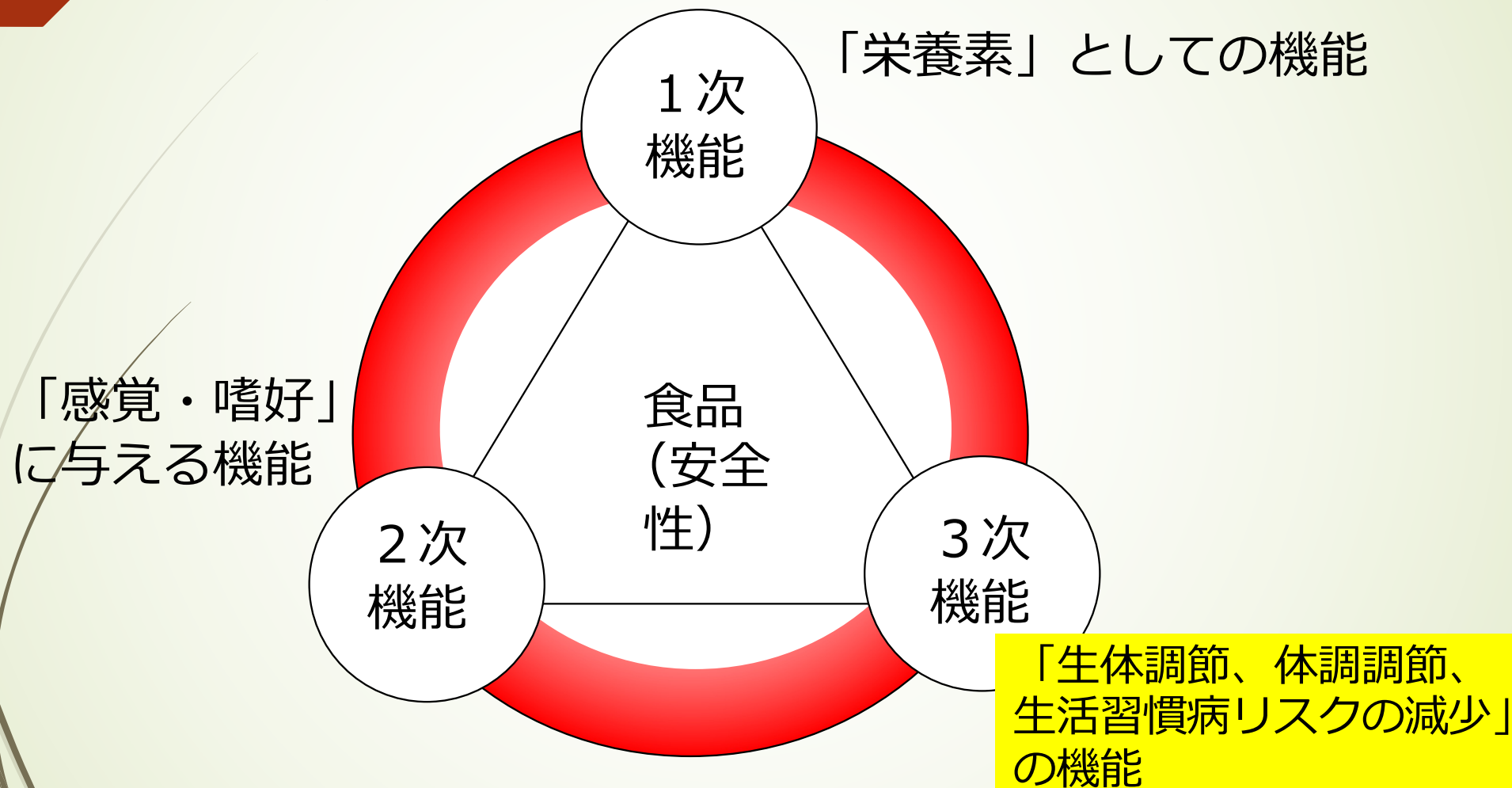
- 生活習慣病(糖尿病合併症、脳卒中、心疾患等)リスクを下げる。
→ 肥満予防
- ガンの予防 → ガンは生活習慣・環境の改善で予防できる。

その1 規則正しく、栄養バランスのとれた食事

その2 適度な運動

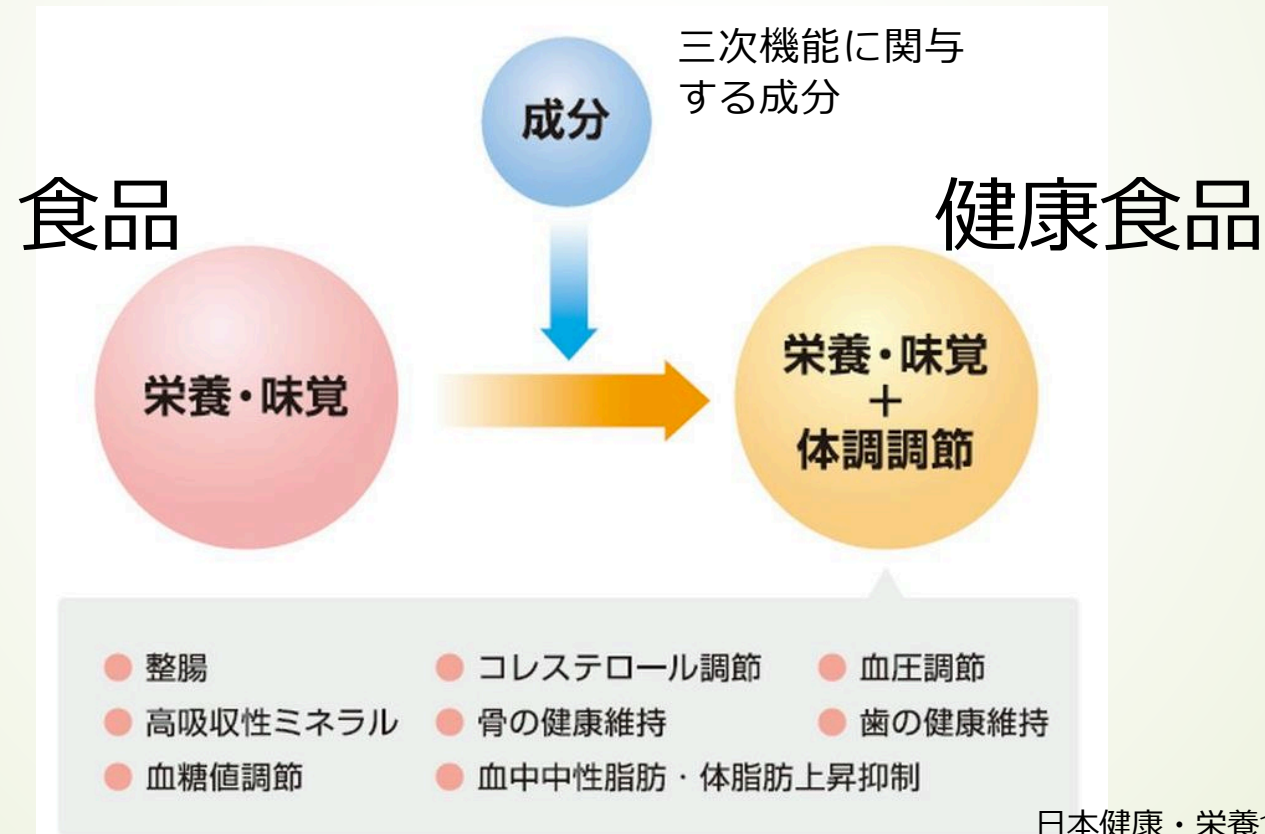
その3 健康食品？

食品の機能性



健康食品とは

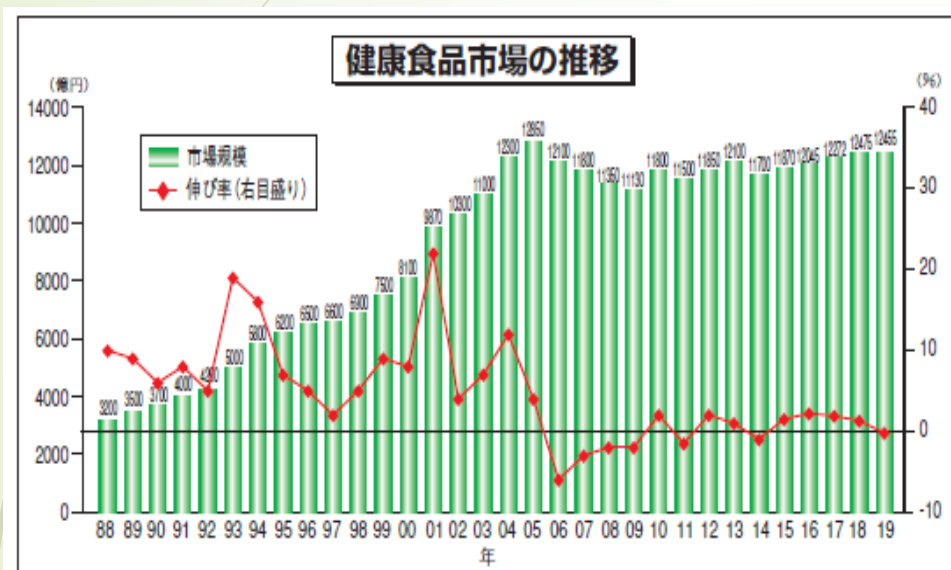
- 健康に何らかのよい効果を期待できる食品
- 特に食品の三次機能に着目した食品



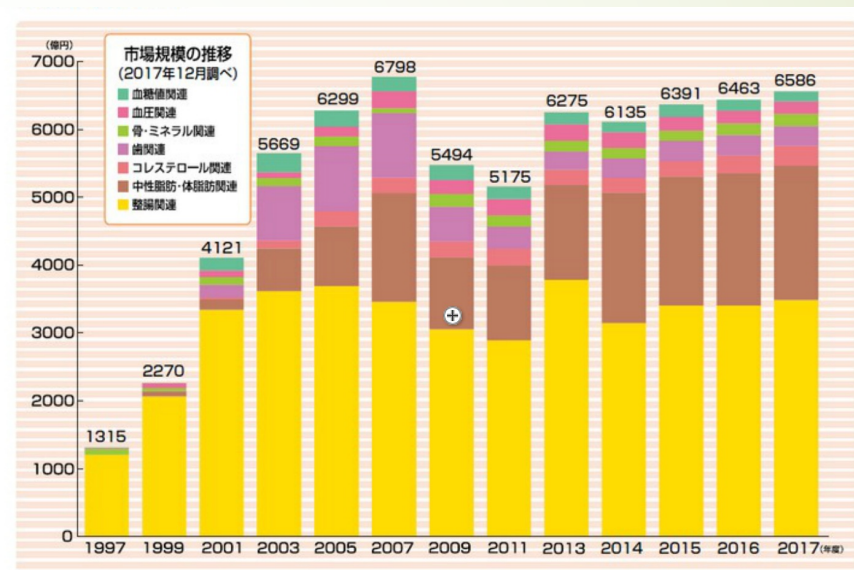
健康食品の市場規模

2021年の健康食品市場は、1兆8,550億円

(トクホ以外 1兆2,700億円 + トクホ 5,850億円)



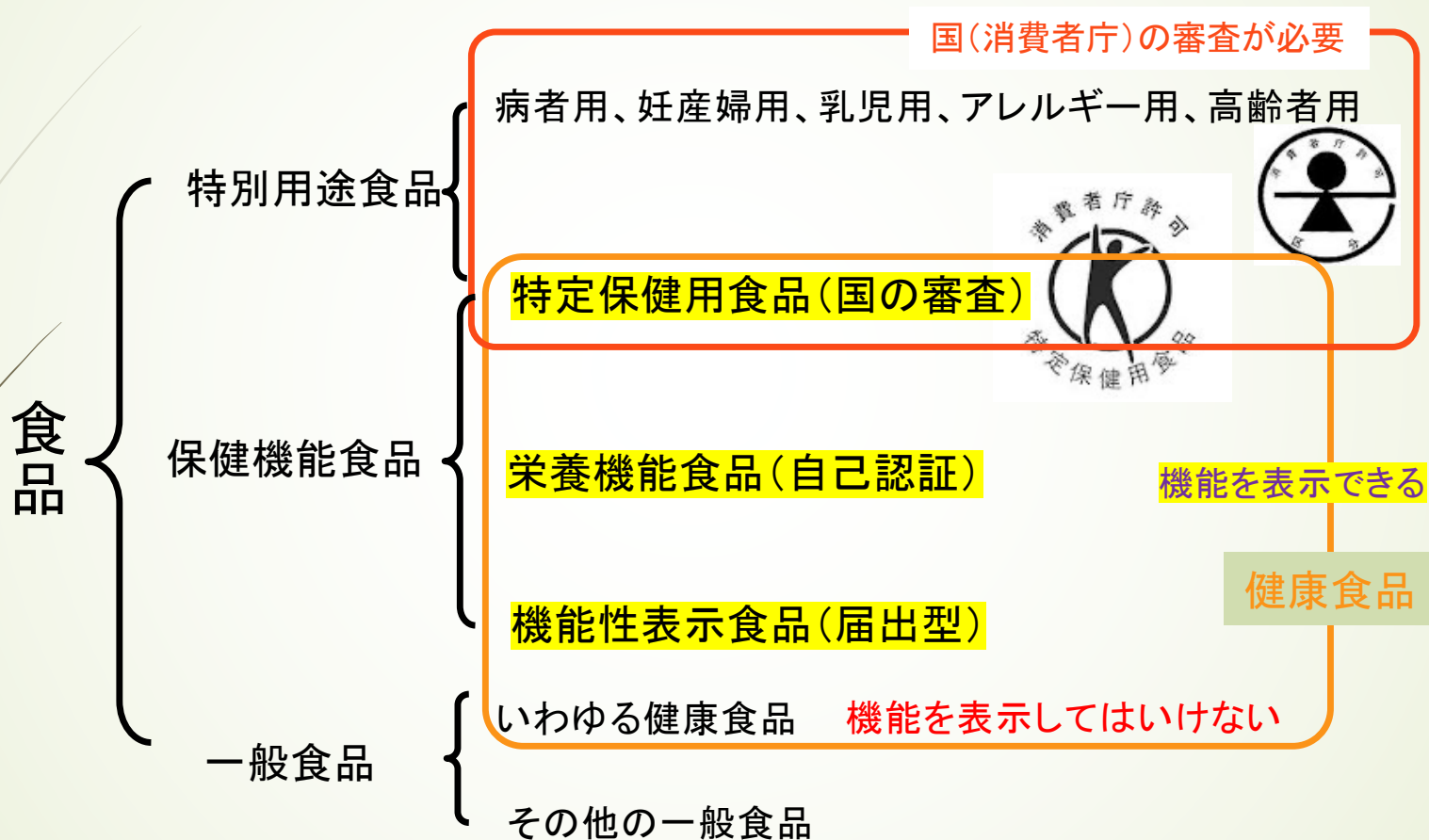
トクホ以外の健康食品市場
(健康産業新聞調べ)



トクホの市場
(日本健康・栄養食品協会パンフレットより)

医療用医薬品市場 11.28兆円 (2023) 1位 抗ガン剤、2位 糖尿病治療薬
OTC 0.84兆円 (2021)

日本における食品の区分



健康食品、摂るなら保健機能食品？

■ 保健機能食品

■ 特定保健用食品（トクホ）

- トクホそれぞれの製品に、効果・安全性の科学的データがある
- 機能の目的・関与成分・作用メカニズムが明らかである
- 効果に国（消費者庁）のお墨付き（トクホマーク・許可表示）がある
- 摂取することによるリスクを明示している

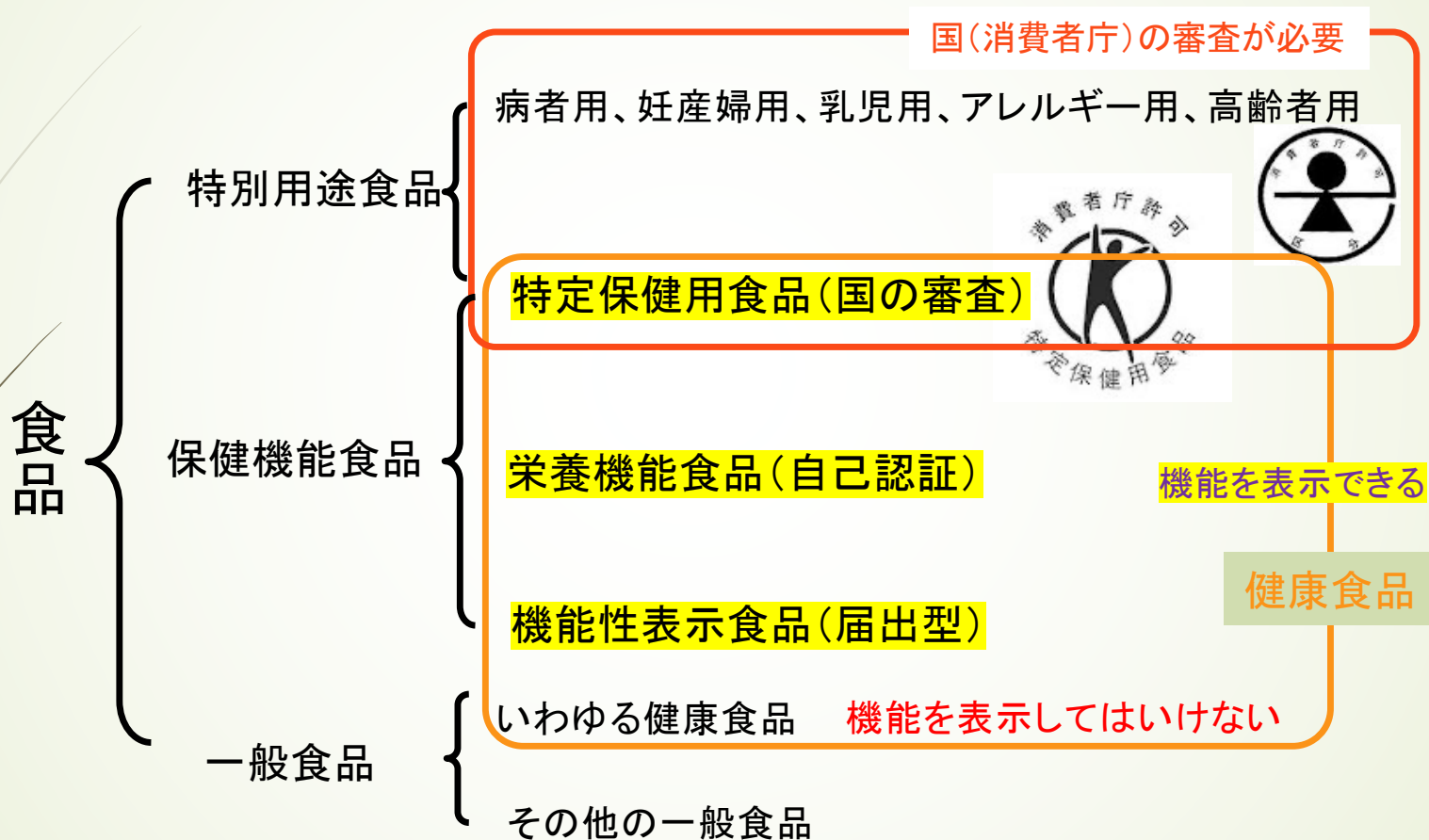
■ 栄養機能食品（サプリメント）

- 不足しやすい栄養素（ビタミン、ミネラル）を補うことができる
- ビタミン、ミネラルの含有量が規格基準を満たしている
- 各ビタミン、ミネラルの効果を表示している
- 摂取することによるリスクを明示している

■ 機能性表示食品

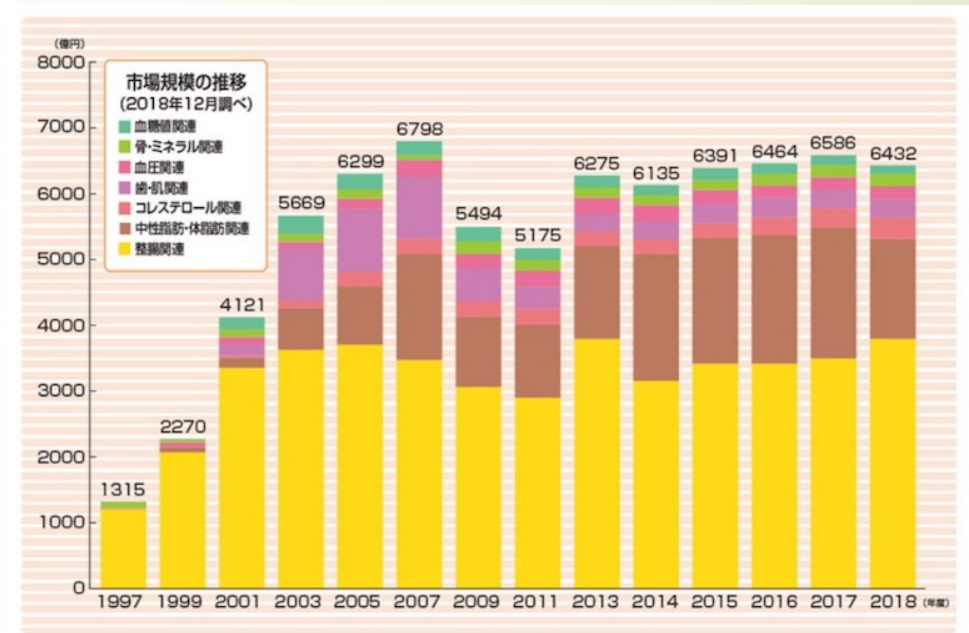
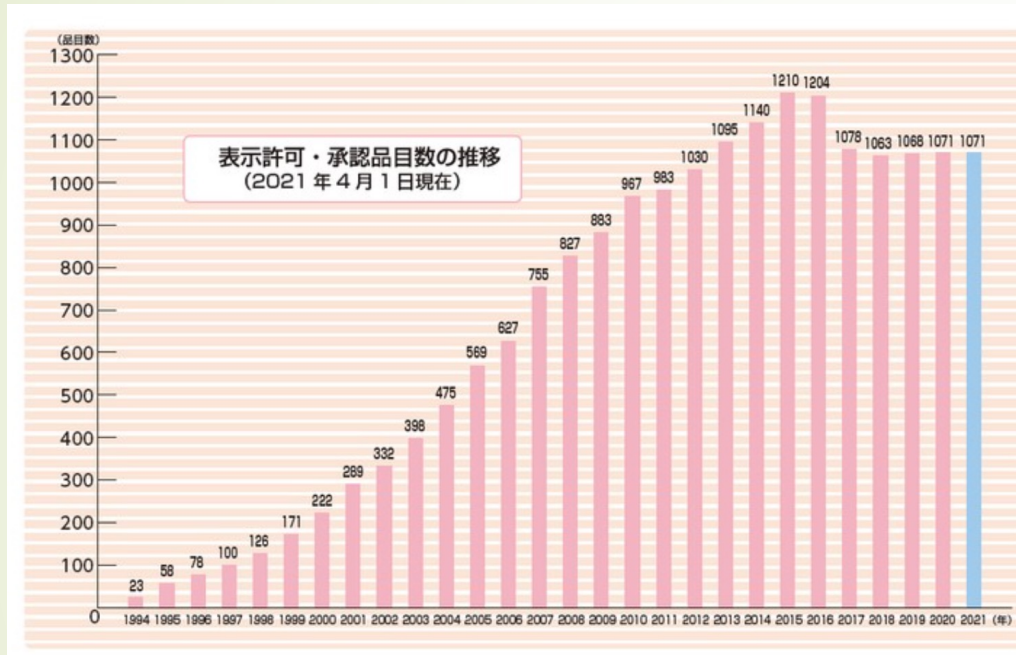
- 含まれる成分に、効果・安全性の科学的データがある
- 機能の目的・関与成分・作用メカニズムが明らかである
- 効果は、製造・販売企業の責任で示されている
- 摂取することによるリスクを明示している

日本における食品の区分



特定保健用食品の品目数と種類の推移

日本健康・栄養食品協会「トクホごあんない2021年版」より



開始当時から整腸関連が多い
体脂肪関連が増えてきた

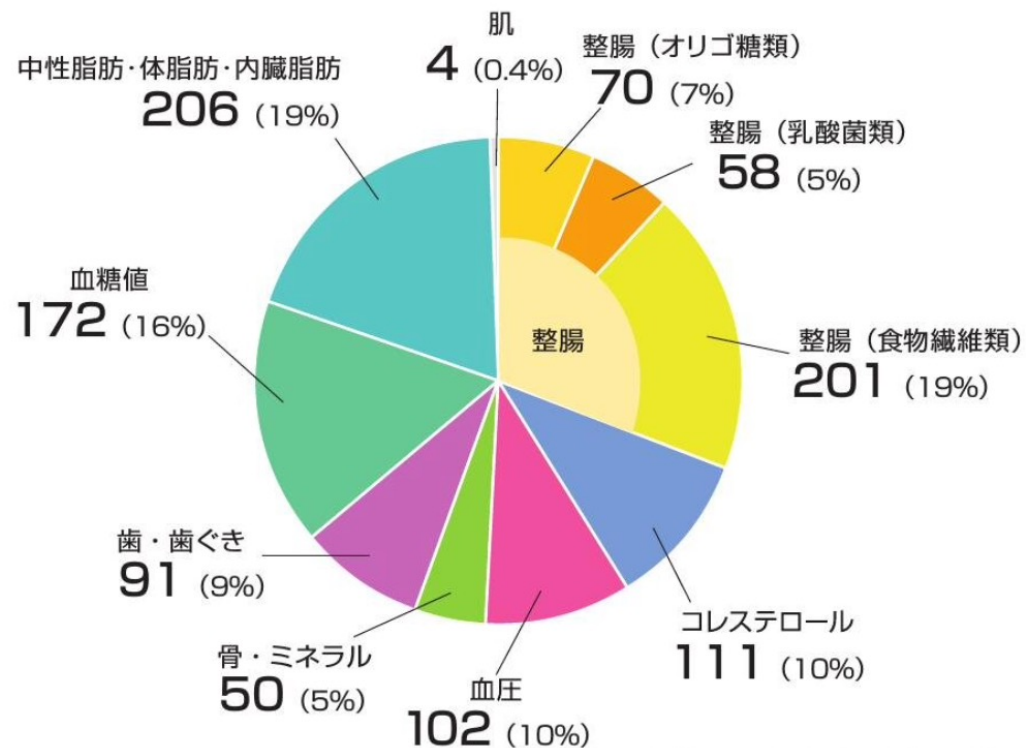
2024年5月現在 1,056品目

2022年5月現在 トクホ 5,850億円 (減少)

特定保健用食品（トクホ）の種類

《トクホ》の種類

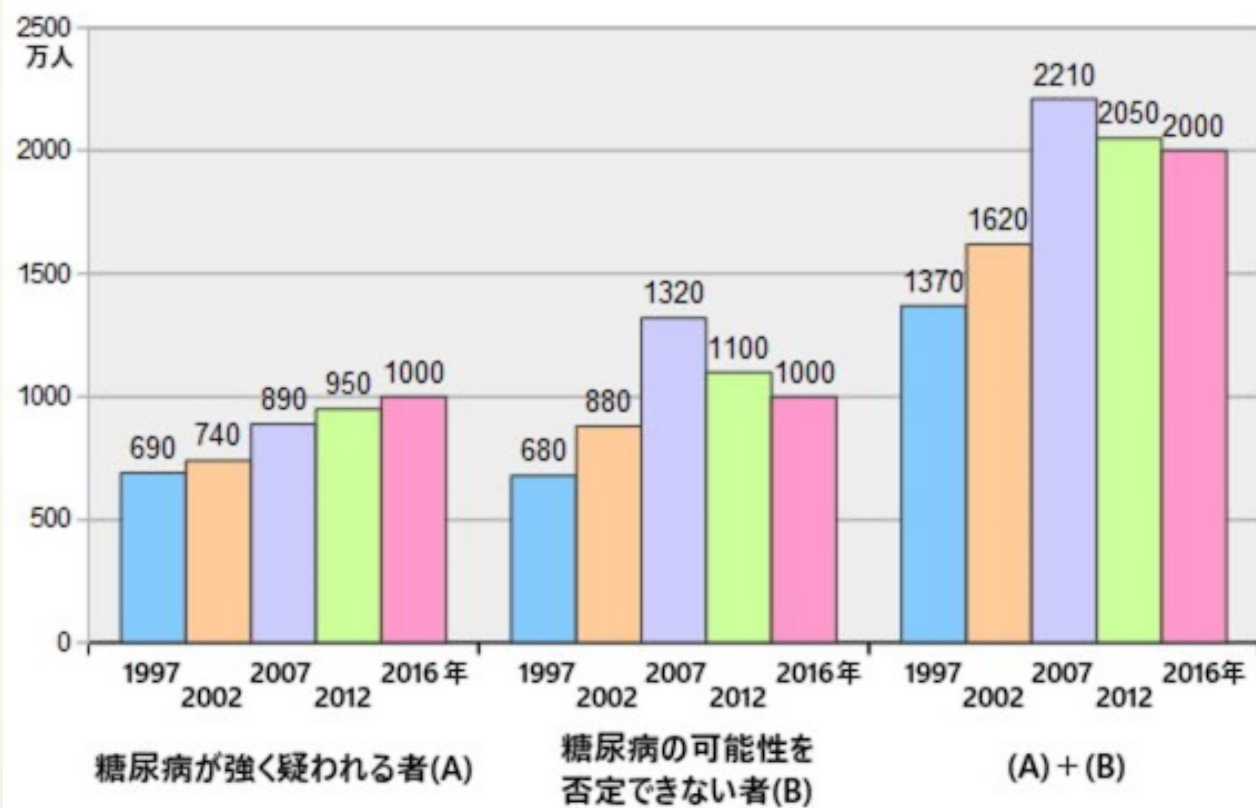
《トクホ》の表示許可品目数は、2023年5月1日現在1065品目で、保健の用途の内訳は以下のとおりです。



<保健の用途別《トクホ》の種類>

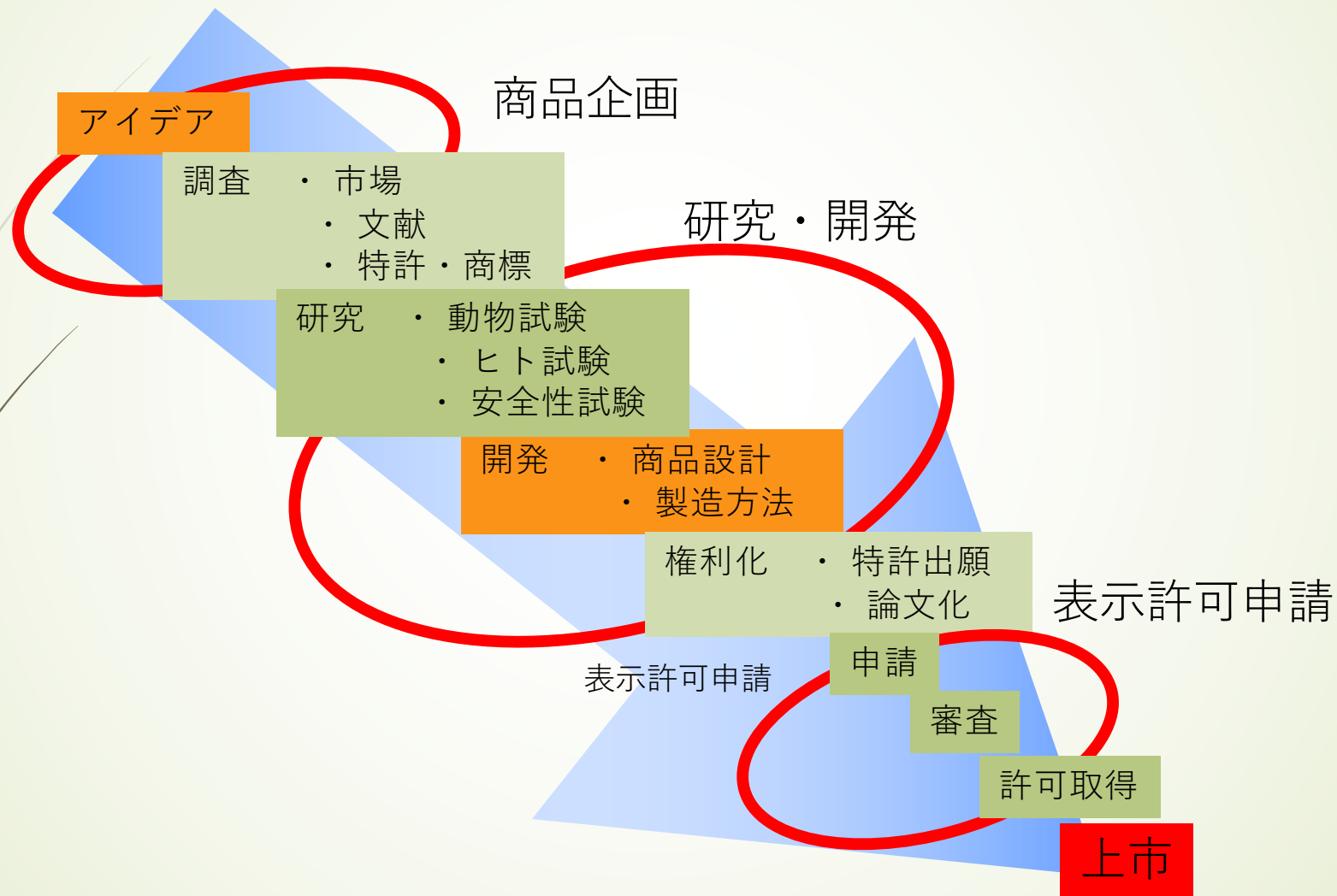
糖尿病とその予備軍は2,000万人を超えた

「糖尿病が強く疑われる者」
「糖尿病の可能性を否定できない者」
の推計人数の年次推移



出典：2016年国民健康・栄養調査、2017年

なぜ、トクホは高いのか



血中中性脂肪、 体脂肪が気になる方のトクホ

■ 作用：

- 食事中的脂肪の吸収を抑える
- 体の脂肪になりにくい油
- 体の脂肪を燃焼しやすくする

■ メカニズム：

- 脂質の消化酵素を阻害する
- 吸収されても体脂肪にならない構造
- 肝臓での脂肪燃焼を促進
- 消化管での脂肪の吸収を抑える

作用成分（関与成分）

- ・ グロビン蛋白分解物
- ・ 中鎖脂肪酸
- ・ 茶カテキン、クロロゲン酸類
- ・ EPA、DHA
- ・ ウーロン茶重合ポリフェノール
- ・ りんご由来ポリシアニジン
- ・ コーヒー豆マンノオリゴ糖
- ・ ベータコングリシニン
- ・ 難消化性デキストリン
- ・ モノグリコシルヘスペリジン
- ・ 豆豉エキス（条件付きトクホ）

難消化性デキストリン配合炭酸飲料の 食後中性脂肪上昇抑制効果の検討

Effect of Carbonated Beverage Containing Indigestible Dextrin on Postprandial Serum Triglyceride

鈴木深保子¹⁾ 若林 英行¹⁾ 吉田 有人¹⁾
出内 桂二¹⁾ 塩谷 順彦²⁾ 板倉 弘重³⁾

ABSTRACT

Objectives To evaluate the effect of carbonated beverage containing indigestible dextrin on elevation of postprandial serum triglyceride, a double-blinded crossover study was performed.

Methods The subjects were 90 healthy volunteers (serum triglyceride 120–200 mg/dL). The subjects ingested the test drink containing 5 g (as dietary fiber) of indigestible dextrin or the control drink without indigestible dextrin, together with the fat-rich diet. Blood samples were drawn before and 2, 3, 4 and 6 hours after the ingestion, and their serum triglyceride levels were measured.

Results Intake of the test drink containing indigestible dextrin significantly suppressed the elevation of postprandial serum triglyceride levels at 2, 3 and 4 hours as compared with those of the control drink ($p < 0.05$).

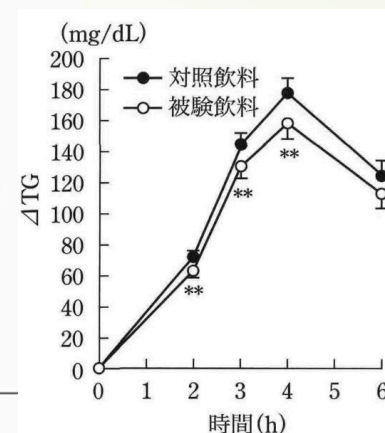
Conclusions These results demonstrated that carbonated beverage containing indigestible dextrin given with meal had inhibitory effect on the elevation of postprandial serum triglyceride. (Jpn Pharmacol Ther 2010 ; 38 : 637–43)

KEY WORDS Indigestible dextrin, Postprandial serum triglyceride, Remnant-like particle cholesterol, Carbonated beverage

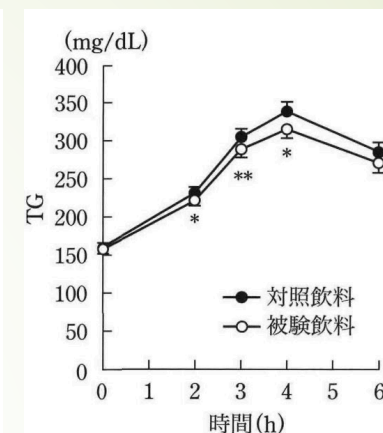
はじめに

わが国では急速な高齢化や生活習慣の欧米化に伴い、生活習慣病に罹患する中・高齢者が急増し、死

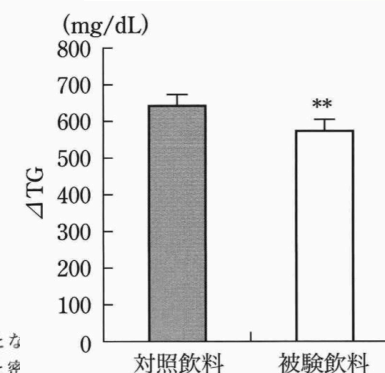
因の過半数を占めるほどの深刻な社会問題となっている。生活習慣病の発症や進行は生活習慣と密に関連していることから、近年、適度な運動や食習慣の見直しなど生活習慣の改善を中心にした一次予防



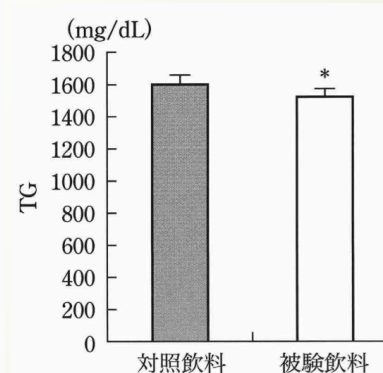
血中コレステロール値（変化値）の経時変化 n=82, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$



血中コレステロール値の経時変化



血中コレステロール値（変化値）の血中濃度曲線下面積AUC



血中コレステロール値の血中濃度曲線下面積AUC

¹⁾ キリンビバレッジ株式会社 コア技術研究所 ²⁾ 株式会社ケイ・エス・オー 開発業務本部 ³⁾ 茨城キリスト教大学生活科学部 食物健康科学科
Mihoko Suzuki, Hideyuki Wakabayashi, Aruto Yoshida and Keiji Deuchi : Laboratory for Core Technology Development, Kirin Beverage Company, Limited ; Nobuhiko Shioya : CRO Division, KSO Corporation ; Hiroshige Itakura : Department of Food Sciences, Ibaraki Christian University

トクホの安全性・品質は大丈夫か？

トクホに関する2つの出来事

エコナ騒動

「健康エコナクッキングオイル」(1999年トクホ取得)に、
発がん性物質が含まれるとされ、2009年に問題に。

→花王は自主的にトクホを取り下げた。



日本サプリメント、トクホ取り消し

「ペプチド」シリーズ、「豆豉」シリーズの商品に、有効成分が含まれていないことなどが発覚(2016年)。

→消費者庁がトクホ認可を取り消した。



トクホの大嘘（週刊新潮）2017年



週刊新潮は、このトクホの一部について検証し、**効果の根拠とした論文が科学の水準に達していなかったり、効果が非常に小さかったり安全性に疑問があったりすると批判している。**

「脂肪にドーン」の黒烏龍茶CMに改善 要望 消費者庁「偏った食生活を助長」



産経ニュース
2012.6.25

フードファディズム (Food faddism)

「食物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に信じたり、評価すること」



例えば・・・

燃焼系バランス飲料 スリミング (SLIMMING)

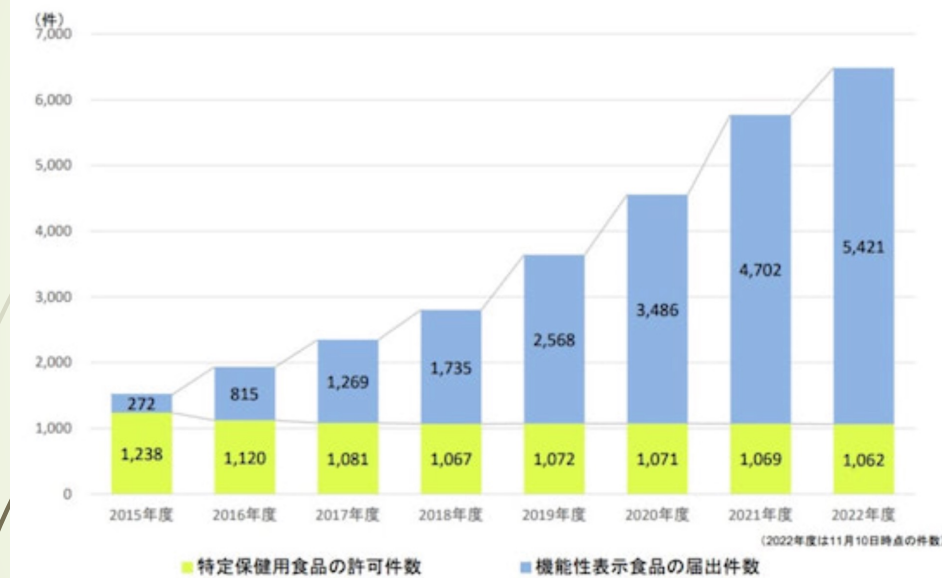
『カルシウム』『食物繊維』は補給。『カロリー』『脂肪』『塩分』はさようなら。SLIMMING はアンバランスな現代人の食生活を科学したカプサイシン入り飲料です。カプサイシンはトウガラシに含まれる辛み成分。体脂肪の燃焼を促進する作用があるといわれます。ちょっぴり辛いスリミングをダイエットのおともに。

栄養成分(100mlあたり): エネルギー 19kcal、タンパク質 0g、脂質 0g、ナトリウム 12mg、カルシウム 7mg、食物繊維 0.3g

拡大する機能性表示食品の市場

日本農業新聞2024/2/25より

特定保健用食品と機能性表示食品の件数推移

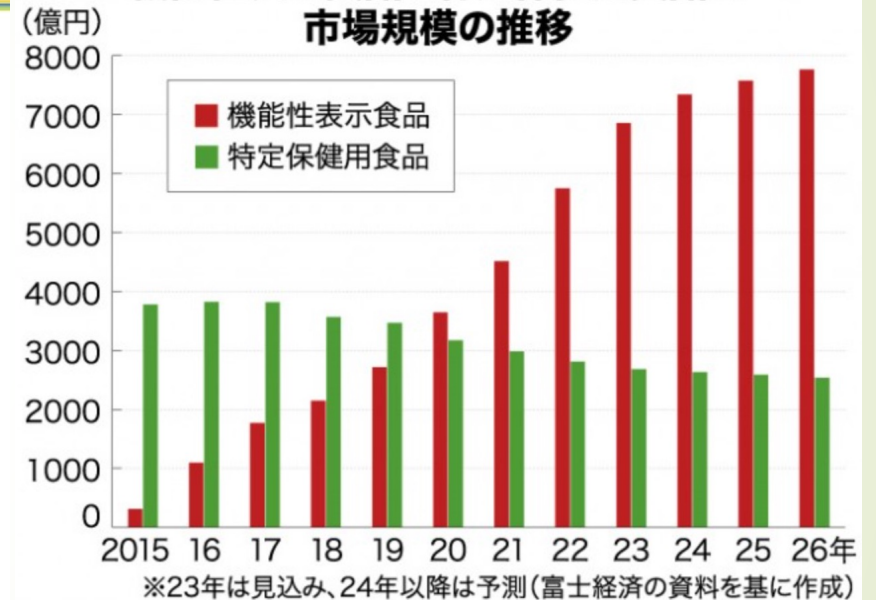


※数値は各年度末時点における許可・届出件数(累積数。特定保健用食品については、失効を除く。機能性表示食品については、撤回を除き、販売休止中等を含む。)

2024年5月現在

機能性表示食品 7,800品目
トクホ 1,056品目

機能性表示食品と特定保健用食品の市場規模の推移



機能性表示食品

食品衛生法に規定された食品（2015年(H27)～）

「安全性および機能性に関する 一定の科学的根拠に基づき、食品関連業者の責任において、疾病に罹患していない者(未成年、妊産婦および授乳婦を除く。)に対し、機能性関与成分によって健康の維持および増進に資する特定の保健の目的が期待できる(健康の維持および増進に役立つことが期待できる)旨を容器包装に表示する食品」

届出制：審査、許可を必要としない 企業の自己責任
トクホ：事前に国が審査 許可制

アメリカのダイエタリーサプリメント制度（DS制度）を参考に作られた：届出制

機能性表示食品導入のねらい

- 国民の健康意識の向上
 - セルフメディケーションによる健康寿命の延伸、医療費の削減
- 関連する産業の発展
 - トクホよりも低コストで時間をかけずに商品化できる。
 - トクホのような厳しい審査はない。→届出制
 - より多くの企業が参入できる。
- 怪しげな「いわゆる健康食品」の排除
 - 科学的な情報が確かな製品としての「機能性表示食品」

小林製薬 紅麹関連製品



小林製薬の「紅麹」を巡る問題の経緯

2024年

1月15日	医師から健康被害が疑われる症例の報告を小林製薬が受ける
3月22日	小林製薬が記者会見「紅麹コレステヘルプ」などの自主回収を発表
24日	「紅麹」供給先の飲料や食品メーカーなどで自主回収が相次ぐ
26日	サプリを3年間購入していた1人が2月に腎疾患で死亡していたことを発表
29日	サプリ摂取との関連が疑われる死亡者が計5人になる 厚生労働省がサプリから青カビ由来の化合物「プベルル酸」が検出されたと発表
30日	厚労省と大阪市が原料を製造する小林製薬の大阪工場（2023年12月閉鎖）を立ち入り検査
4月6日	厚労省と大阪市が小林製薬本社に聞き取り調査

出典：時事通信（2024年4月制作）

Yahoo! ニュース
オリジナル

2024年5月23日

トップ 速報 ライブ エキスパート オリジナル みんなの意見 ランキング

主要 国内 国際 経済 エンタメ スポーツ IT 科学 ライフ 地域

機能性表示、健康被害報告義務に 消費者庁の専門家検討会が提言

5/23(木) 18:57 配信 69



小林製薬のサプリメント「紅麴コレステヘルプ」

小林製薬（大阪市）の「紅こうじ」サプリメントの健康被害問題で、消費者庁が設置した機能性表示食品制度の専門家検討会は23日、最後の会合で報告書をまとめた。対象事案や期限などを明確に規定した上で、事業者による健康被害の報告を法的義務とするのが適当と提言した。

小林製薬「紅麴」結局何が問題なの？公表までに2カ月、謎のブベルル酸、サプリ市場に影…

対象事案としては「医師において、症状が当該食品に起因する疑いが否定できないとされた健康被害情報全て」とし、速やかに行政機関に提供することを求めた。

報告書では、サプリ形状の食品は、法令で定めた「GMP（適正製造規範）」に基づく製造及び品質管理を法的義務とすることも適当とした。

またパッケージの表示に関し、機能性表示食品であるという識別性を高めることや、安全性や機能性について国の評価を受けた食品でないことを端的に示すよう改善することも求めた。

検討会は来週、最終的な制度見直しの報告書を公表する。

消費者庁は検討会の提言を踏まえ、5月末をめどに関係閣僚会議に報告する方針としている。

2024年7月2日

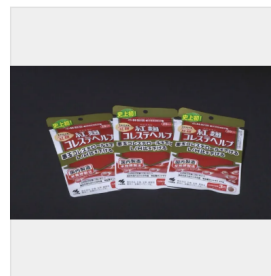
トップ 速報 ライブ エキスパート オリジナル みんなの意見 ランキング

主要 国内 国際 経済 エンタメ スポーツ IT 科学 ライフ 地域

紅麴成分含むサプリ 入院492人・医療機関受診2221人に 6月30日時点

7/2(火) 21:14 配信 319

TBS NEWS DIG



TBS NEWS DIG Powered by JNN

小林製薬の「紅麴」の成分を含むサプリメントを摂取した人に健康被害が出ている問題で、厚生労働省は医療機関を受診した人の数が、おととい（30日）時点で2000人を超えたと発表しました。

小林製薬の「紅麴」の成分を含むサプリメントをめぐっては、摂取した後に死亡した人が新たに76人明らかになっていて、厚労省は小林製薬に対して因果関係を調査するよう指示しています。

厚労省はきょう（2日）、小林製薬から報告があった健康被害の状況について改めて公表し、おととい時点で、▼医療機関を受診した人が2221人に、▼入院した人が492人になったということです。

厚労省はこれまでこの人数について、小林製薬からの報告をもとに腎疾患の人のみを発表していましたが、今回から腎疾患以外の人も含んだ数を公表することにしたため、大幅に増加しています。

ただ、これらの人が実際にサプリメントを飲んだかどうかは確認中ということです。

TBSテレビ

紅麹関連製品に係る事案を受けた機能性表示食品制度等に関する今後の対応

I 今回の事案を踏まえた当面の対応

① 食品衛生法上の措置の 対象となる製品の特定

- ・回収命令の対象となった3製品と同じ原材料を使用している製品について各企業に自主点検を依頼
- ・この3製品を除いて、食品衛生法第6条第2号に該当しないことが確認された

② 健康被害の原因の究明

- ・令和6年5月末の状況は以下のとおり
 - ・健康被害が多く報告されている製品の原料ロットに、ペバレル酸のほか2つの化合物（C28H42O8、C23H34O7）が含まれる。また、2つの化合物はモノコリンKと基本骨格が類似
 - ・工場内の青カビ（*Penicillium adametzioides*）が、培養段階で混入し、コメ培地を栄養源としてペバレル酸を産生したと推定
 - ・青カビが紅麹菌との共培養により、モノコリンKを修飾して2つの化合物が生成されたと推定
 - ・ペバレル酸については腎障害が確認されたが、2つの化合物については、引き続き、動物実験においてこれらの寄与度を確認することが必要

③ 今回の事案を受けた機能性表示 食品制度の今後の在り方の検討

- ・機能性表示食品として届け出られている約7,000件の製品について、医療従事者からの健康被害情報の有無等を届出者に回答するよう依頼
- ・消費者庁に報告を要することとなる「健康被害の発生及び拡大のおそれがある」場合としては、短期間に特定の製品への症例の集積がみられる状況が考えられるが、今回の調査で得られた情報からは回収命令の対象製品に係る報告を除き、これに該当する場合と直ちに判断できるものはなかった
- ・消費者庁では、「機能性表示食品を巡る検討会」を設置し、報告書を取りまとめ

④ その他の取組

- ・日本腎臓学会を通じて得られた189症例の病像の把握に取り組み、以下の事実を公表
 - ・摂取開始時期や摂取期間の長短にかかわらず、初診日は令和5年12月から令和6年3月に集中していること（大阪府が5月15日時点で解析した2050症例についても同様の傾向）
 - ・患者の約8割は対象製品の摂取を中止することで症状が改善する傾向があること
 - ・各種検査結果及び腎生検の結果から、近位尿管の障害が生じたことが推測されること

II 今回の事案を踏まえた今後の対応

1. 健康被害の情報提供の義務化

- ・事業者の責任において機能性関与成分によって健康維持・増進に資する特定の保健目的が期待できる旨を表示し、反復・継続して摂取されることが見込まれる機能性表示食品について、事業者（届出者）は、健康被害と疑われる情報を収集し、健康被害と疑われる情報（医師が診断したものに限る。）を把握した場合は、当該食品との因果関係が不明であっても速やかに消費者庁長官及び都道府県知事等（※）に情報提供することを、食品表示法に基づく内閣府令である食品表示基準における届出者の遵守事項とする
- ・提供期限については、重篤度等に対応した明確なルールを設ける（※）都道府県知事、保健所を設置する市の市長又は特別区の区長

➡ 食品表示法に基づき、これらを遵守しない場合は機能性表示を行わないよう指示・命令する行政措置が可能

- ・食品衛生法に基づく食品衛生法施行規則においては、食品全般について、健康被害と疑われる情報（医師が診断したものに限る。）を把握した事業者は都道府県知事等に情報提供するよう努めなければならないとされているが、機能性表示食品を製造・販売等する事業者（届出者）に対しては、都道府県知事等への情報提供を、食品衛生法施行規則において義務付ける

➡ 情報提供の義務化により、違反した場合は食品衛生法に基づいて営業の禁止・停止の行政措置が可能

- ・都道府県知事等に提供された健康被害の事例については、引き続き、厚生労働省に集約し、医学・疫学的に分析・評価を行った上で、定期的に結果を公表

2. 機能性表示食品制度の信頼性を高めるための措置

（1）GMP（※1）の要件化（※1） Good Manufacturing Practice（適正製造規範）

- ・製造工程管理による製品の品質の確保を徹底する観点から、機能性表示を行うサプリメント（※2）についてはGMPに基づく製造管理を食品表示法に基づく内閣府令である食品表示基準における届出者の遵守事項とする
- ・届出者が自主点検をするともに、必要な体制を整備した上で消費者庁が食品表示法に基づく立入検査等を行う

（※2）現行の機能性表示食品の届出等に関するガイドラインにおいては、サプリメント形状の加工食品とは、「本制度の運用上、天然由来の抽出物であって分画、精製、化学的応用等により本来天然に存在するものと成分割合が異なっているもの又は化学的合成品を原材料とする錠剤、カプセル剤、粉末剤、液剤等の形状である食品を指す」とされている

（2）その他信頼性の確保のための措置

- ・新規の機能性関与成分に係る機能性表示の裏付けとなる安全性・機能性の課題について科学的知見を有する専門家の意見を聴く仕組みの導入等、消費者庁における届出時の確認をより慎重に行う手続（販売前提出期限の特例）を食品表示基準に明記
- ・届出後の定期的な自己評価・公表など、届出後の遵守事項の遵守を要件化
- ・PRISMA2020の準拠について令和7年4月からの新規届出から導入
- ・事後チェックのための買上げ事業の対象件数の拡充
- ・特定保健用食品（トクホ）との違いや摂取上の注意事項の記載方法などの表示方法や表示位置などの方式の見直し

3. 情報提供のDX化、消費者教育の強化

4. 国と地方の役割分担

- ①複数の重篤例又は多数の健康被害が短期間に発生するなど緊急性の高い事案であって、
- ②食品の流通形態などから広域にわたり健康被害が生じるおそれがあり、全国的な対応が求められるもの
- のうち、健康被害の発生機序が不明であり、その特定のために高度な調査が必要だと国が判断した事案については、都道府県等と連携しつつ、必要に応じて国が対応する

食品表示基準の改正について、消費者委員会への諮問やパブリックコメントなど所定の手続を経て、可及的速やかに公布し、届出者の準備期間を確保するための周知期間を設けた上で円滑に施行（食品衛生法施行規則の改正も同時期に公布・施行）

III 今回の事案を踏まえた更なる検討課題

- ・健康被害の原因究明を進めつつ、科学的な必要性がある場合には、本件及び同一の事案の発生を防止するための食品衛生法上の規格基準の策定や衛生管理措置の徹底を検討する
- ・特定保健用食品（トクホ）についても、Ⅱの1及び2（1）と同様の措置を許可制度の運用上講ずることを速やかに検討する
- ・機能性表示食品制度に対する信頼回復に向けた届出者による表示の適正化等の自主的な取組を促進する
- ・食品業界の実態を踏まえつつ、サプリメントに関する規制の在り方、許可業種や営業許可施設の基準の在り方などについて、必要に応じて検討を進める ※平成30年の改正食品衛生法において施行後5年（令和7年6月）を目途とした検討規定が設けられている

健康な体を手に入れるには

疾病をお持ちの方

適切な治療を受け、医者、栄養士などの専門家の指示に従った食生活をする。**(健康食品には手を出さない)**

ガンの代替療法(患者の45%が利用)

患者へのアンケート

89%が健康食品(アガリクス、プロポリスなど)

58%が医者に相談していない。

一ヶ月の出費は**平均5.7万円**

効果あり24%,効果なし6%,わからない68%

我が国におけるがんの代替医療法に関する研究(平成14年)より

がん予防のための提言(世界がん研究基金1997年 一部改変)

植物性食品中心、脂肪を避ける、体重の維持(やせも肥満もダメ)、
アルコールは控えめに、禁煙、……

これら健康食品とガン治療に関する
明確な科学的根拠はない。

これらの提言を守れば、健康食品を
摂ることはおそらく不要である。

薬と食品の相互作用



例えば……

グレープフルーツジュースを飲むと、ある薬の効きが強くなる。

セイヨウオトギリソウ抽出物(セントジョーンズワート)を服用すると、ある種の薬の効きが悪くなる。

ビタミンKを多く含む食品は、血栓予防薬の働きを邪魔する。

インターネット データベース

城西大学薬学部食品-医薬品相互作用データベース
(<http://www.josai.ac.jp/~facpharm/DB/cdhndb.htm>)

健康な体を手に入れるには

疾病をお
持ちの方

病気の方は、適切な治療を受け、医者、栄養士などの専門家の指示に従った食生活をする。(健康食品には手を出さない)

未病の方

服薬をしている方あるいは、健康に不安をお持ちの方(未病)で「健康食品」を使用する場合は、必ずかかりつけの医者、薬剤師、栄養士などの専門家に相談する。
(薬と食品成分との相互作用の問題)

健康・栄養食品アドバイザースタッフ

健康食品管理士(日本食品安全協会) 8,000名

NR・サプリメントアドバイザー
(日本サプリメントアドバイザー認定機構) 8,000名

食品保健指導士(日本健康・栄養食品協会) 1,000名

健康な体を手に入れるには

疾病をお持ちの方

病気の方は、適切な治療を受け、医者、栄養士などの専門家の指示に従った食生活をする。（健康食品には手を出さない）

未病の方

服薬をしている方あるいは、健康に不安をお持ちの方（未病）で「健康食品」を使用する場合は、必ずかかりつけの医者、薬剤師、栄養士、健康・栄養食品アドバイザースタッフなどの専門家に相談する。

健康な方

正しい食生活を送って健康を維持する。（栄養相談）

健康食品はいらない！

健康食品をどのように活用するか

正しい食生活を行うための、きっかけづくり

→これは国の方針でもある

- 「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」義務表示
- あくまでも食品なので、薬のような強い効果は期待できない。
- 医薬品と相互作用する場合がある。
- 健康食品は品質が保証されていない。



「健康食品」についての確かな情報

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
ホームページ

「健康食品」の安全性・有効性情報
素材情報データベース

<https://hfnet.nibn.go.jp>

まとめ

- がんや生活習慣病発症は食生活と深く関係
- 健康食品とは食品の三次機能を高めた食品
- 健康食品は生活習慣病の予防を主たる目的としたもので、疾病治癒を目的に用いないのが原則
- 日本の健康食品は保健機能食品で、特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品がある
- 安易に健康食品を利用するのではなく、生活習慣を見直すことが重要
- 健康食品を利用する場合は、医師、薬剤師、管理栄養士、アドバイザー・スタッフなどの専門家に必ず相談する。
- 食を価値あるものと捉え、食と健康に興味を持つことが重要
- 食の大切さを伝えることが重要（食育）



研究事例紹介

**ザクロの成分ウロリチンAは
アレルギー性鼻炎の症状を改善するのか？**



研究事例紹介

**トウガラシの新しい成分には
ダイエット効果があるのか？**



ご清聴ありがとうございました。