

府がくやく便利」 No.6

京都府薬剤師会 学校薬剤師部会



健康食品をとってれば、健康になれる？

錠剤、カプセル、顆粒、粉末などの形をしているから、お薬なのかな？
 宣伝広告、容器には、何だか体に良さそうな事が、書いてある？
 少し体が不調気味だから、ちょっと試してみようかな？
 健康食品とは、どのような食品なのかを、知っておきましょう！

まず、医薬品、食品(健康食品)を分類してみましょう！

医薬品	対応できる専門家
医療用医薬品	医師・歯科医師・薬剤師
OTC 医薬品(一般用医薬品) ・要指導医薬品 (インターネット販売不可)	薬剤師
第1類医薬品	薬剤師
第2類医薬品	薬剤師・登録販売者
第3類医薬品	薬剤師・登録販売者

要指導医薬品:

第1類医薬品:

第2類医薬品:

第3類医薬品:

医薬部外品

効果・効能の認められた有効成分が含まれ、人の体に対する作用が穏やかなもの

健康食品

健康に良い機能を表示できる	健康に良い機能を表示できない
<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健用食品(トクホ) ・機能性表示食品 ・栄養機能食品 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養補助食品 ・健康補助食品 ・サプリメント ・自然食品 など



健康に良い機能を表示できる(保健機能食品)

特定保健用食品	機能性表示食品	栄養機能食品
国による許可 (消費者庁)	事前届出制 (消費者庁) ★届出番号の表示	自己認証 (国への届け出が不要)
健康の維持 増進に役立つ、または 適する内容を表示できる	健康の維持、増進に役 立つ、または適する内容 を表示できる	栄養成分の機能の表示 (国が定める定型文)
体内で働く仕組みが明らか な成分を適量含んで いる食品 (例) 血圧が高めの方に適す る。糖の吸収を穏やかに します。	<u>事業者の責任</u> で健康に 良い機能を、表示した食 品 (例) 本品には、◇◇が含まれ るので、□□の機能があ ります。	ビタミンやミネラル等一日 に必要な栄養成分を補給 するために利用する食品 (例)定型文 カルシウムは、骨や歯の形 成に必要な栄養素です

※原則として医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。

◆ 医薬品のように病気を治す効果をうたっているような製品の中には、本来食品に入れてはいけない医薬品の成分を混入させていることがあります。食品とは思えないほど効果が強い製品には、注意しましょう！

医薬品と健康食品の違い

	医薬品	健康食品
製品の品質	同じ品質のものが、製造・流通している	品質が一定していない。「同じ名称」でも品質の異なるものが存在している
科学的根拠	病者を対象とした安全性・有効性の試験が実施されている	試験管内実験や動物実験が、主体。病者を対象とした試験は、ほとんど実施されていない。安全試験の対象者は、健康者である。
利用環境	医師・薬剤師により、安全な利用環境が整備	あくまで食品の一つ。製品の選択・利用は、消費者の自由意志。
対象者	病気の人	健康な人

- ◆ 病気の治療や、予防効果に科学的根拠があるならば、それは医薬品となります。健康食品を、薬の代わりにするのは、間違った考え方です。「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であるとは限りません。これは食品全般に言えることです。
- ・栄養素や食品についての評価は、食生活の変化や科学の進展などにより変わることがあります。健康に良いとされていた成分や食品が、その後、別の面から健康を害するとわかることも少なくありません。多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。
- ・健康食品は、食品の一つである事を理解して、口コミや体験談などの情報だけでなく、表示をよく確認することも大切です。何が良いかは、各個人の年齢や体格、生活スタイル、持病の有無によってそれぞれ異なります。健康食品は、表示された情報を参考に、自分にとって本当に必要かどうかを、良く考えて上手に活用しましょう。

※参照：消費者庁（健康食品 Q&A）、国立健康・栄養研究所、
内閣府食品安全委員会

健康を維持するための基本は、次の3つ

栄養バランスのとれた食事

適度な運動

十分な休養

健康食品は、まず 3 つの基本を押さえた上で、補助的に使う事が大切です！