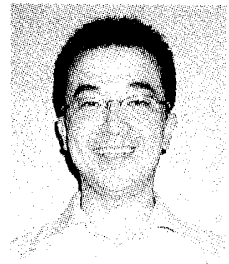


# 今、話題の「食品成分」情報 ～健康食品の有効性と安全性～



武蔵丘短期大学 助手 食品衛生学研究室 岡崎 英規

## 1. はじめに

現在多くの人達が健康食品を日常的に利用しています。市場規模は2000年の推計で約1兆円であり、2010年には3兆円規模になるであろうと予測されています。健康食品ブームは上昇する一方です。

しかし一方で、健康になるために利用したはずの健康食品によって健康被害をうけてしまうことがあります。健康食品を利用する人が増え続けるかたわら、健康食品による健康被害も増えています。本講座で健康食品に関する基礎知識を習得していただき、健康食品を安全に利用するための「目」を養っていただきたいと思います。

また、最近話題となっている健康食品成分について、効果や安全性について解説していききたいと思います。

## 2. 健康食品とは・・・

まずは、健康食品について考えていきましょう。表1の健康食品に関する質問に○または×で答えてみましょう。（解答・解説は最後にあります）冷静に考えれば簡単な質問も多いと思います。しかし、いざ自分が健康食品を利用しようとする際には、うっかり見落としてしまう項目もあると思います。普段私たちが食べている食品と健康食品は法律上での区分について大差ありません。（現在、厚生労働省で健康食品の安全性確保に関して協議されている所です）健康食品は「食品」です。しかし実際は、普通の食品では考えられないほどに濃縮された成分が体の中へ一度にたくさん入ってしまうということを忘れないようにしましょう。

さらに健康食品では、製造時に体に良い成分を濃縮する際に他の予期せぬ成分も一緒に濃縮されてしまう可能性もあります。

以上のことから、健康食品を選ぶ際には一般の食品よりもその安全性について慎重に考えなければいけません。

表1 健康食品○×クイズ

問1	健康食品は生活習慣病やがんなどの病気の治療に効果がある。	○ ×
問2	野菜をまったく食べなくても、健康食品で手軽に栄養補給して健康になれる。	○ ×
問3	個人輸入やインターネットオークションで購入した健康食品を利用するには注意が必要だ。	○ ×
問4	治療を受けている人が健康食品を利用すると、病気が悪化することや、治療薬が効かなくなることがある。	○ ×
問5	体や美容に良い成分は、たくさんとればとるほど効果が上がる。	○ ×
問6	健康食品を利用して体の具合が悪くなったとしても、効果が出ている証拠なので我慢して続けた方が良い。	○ ×
問7	健康食品の中にも、国の定めに従って、機能や安全性に関するいろいろな情報が書かれている製品がある。	○ ×

### 3. 最近話題の健康食品成分情報

#### (1) カテキン

緑茶や紅茶に含まれる苦み成分です。

有効性：「体脂肪が気になる人に適する食品」、「虫歯の原因になりにくい食品」として茶カテキンを関与成分とした特定保健用食品が許可されています。茶カテキン540mgを含む飲料を1日1本、12週間摂取したところ、体重、体脂肪、ウエストおよびヒップの周囲径が減少した報告があります。これは、体脂肪や食事からの脂肪を燃焼させる働き（肝臓での脂質利用が進み、体内の脂質消費を促進するため）によるといわれています。

安全性：茶カテキン自体には大きな問題はないとされています。しかし、カテキンを摂取する目的で茶類を多量に飲んだ場合には、混在するカフェインにより頭痛、利尿作用や血圧上昇などの症状が現れる可能性があります。

#### (2) コラーゲン（コラーゲンペプチド）

皮膚、骨、血管など体を構成するほとんどの組織にあるたんぱく質です。健康食品として販売されているものは、コラーゲンを加熱・変性（ゼラチン）した後、部分的に分解されたものです。

有効性：体にとって必要な必須アミノ酸はほとんど含まれていないため、栄養価はほとんどありません。美容効果については、皮膚に塗ることで水分を保つことは可能です。摂取することでコラーゲンの材料を補給することはできますが、皮膚の改善効果は科学的に証明されていません。動物実験では骨強度の改善効果が認められています。

安全性：これまでの食経験から大きな問題はないとされています。

#### (3) ウコン

高温多湿な熱帯・亜熱帯地域で分布するショウガ科の植物です。ウコンの成分は染料や着色料としても用いられ、カレーの黄色はウコンに含まれている成分によるものです。

有効性：肝機能を強化するといわれています。他に炎症を抑える作用や強心作用があるといわれています。

安全性：比較的安全性が高いといわれています。しかし、肝機能を強化するはずのウコンが大量摂取されることにより肝臓の脂肪変性が認められることや、ウコン中に含まれる様々な成分の影響については明確にされていないものが多いことが問題とされています。

※その他成分（ $\alpha$ -リポ酸、イチョウ、クロレラ、グルコサミン、コエンザイムQ10、コンドロイチン硫酸、ルテイン）につきましては、講座の中で説明致します。

### 4. まとめ

現在様々な健康食品が店頭に並べられています。私達が健康食品を利用する際に何を基準に選べば良いのでしょうか・・・

最も安全で効果の期待出来るものは「特定保健用食品」です。これは個別商品について、人での実験結果に基づき科学的根拠から適切な摂取量や有効性、安全性を国が審査し認めたものです。しかしこれも病気の治療や治癒を目的としていないことは忘れないで下さい。国によってその安全性や有効性が認められたものについては「特定保健用食品」として図1のような許可マークとともに表示されています。



図1 特定保健用食品 認可マーク



図2 条件付き特定保健用食品 認可マーク

また、国による審査で特定保健用食品としては科学的根拠が足りないものの、一定の有効性が確認されたものについては「条件付き特定保健用食品」として図2のマークとともに表示されています。

これらのように、国がその有効性や安全性を認めたものは適切な量を摂っていれば安全で効果が期待されるということになります。ということは、国の認可を受けていない健康食品についてはその安全性や有効性が人での科学的根拠に乏しいということがいえます。

しかし、特定保健用食品でなくても何かのきっかけから継続的に摂取している健康食品で、経験的に健康に良いと感じるものがあることも事実です。その効果によっては、人での研究で証明しにくいものがあるためでしょう。多くの健康食品はまだ研究段階にありますので、今後、研究がすすみ、更に国の認可を受ける健康食品が増えていくと思います。

最近マスコミなどによって、様々なダイエット法や健康食品・健康食材が毎日の様に紹介されています。これらの情報を聞いていると、あたかもその食材を摂り続けることで健康になると受け取りがちですが、誤った食情報を過信しないことが大切です。食情報や健康情報をそのまま受け入れない様にしましょう。その情報が正しいものかどうかの判断は、個人にゆだねられています。健康食品を選ぶ際にも表示や広告をしっかりと確認し情報の判断が必要になります。最も信頼出来る判断材料は、独立行政法人 国立健康・栄養研究所ホームページにある『「健康食品」の安全性・有効性情報』(<http://hfnet.nif.go.jp/>) です。是非参考にして下さい。

最後になりますが、重要な注意点があります。健康食品利用中に体調不良など何らかの症状が出た場合は、その使用を中止し受診する事をお勧め致します。また、効果がなくなってきたからと飲む量を増やす事は厳禁です。用法・用量は必ず守りましょう。

以上のことを参考にし、健康食品を食生活の補助として上手に利用して頂き、よりよい健康生活をおくって頂きたいと思います。

### 表1〇×クイズの解答

- 問1：× 健康食品は薬ではありません。過剰な期待により治療を中断した結果、病気が悪化した例があります。
- 問2：× 健康食品だけでは特定の成分のみ大量にとれますが、それだけでは健康を保つことは出来ません。補助的なものと考えましょう。
- 問3：○ 個人輸入やインターネットオークションで購入した健康食品により健康被害を受けた例は多く死亡例もあります。個人輸入などでは購入者自身が安全性の判断をしなければなりません。
- 問4：○ 治療を受けている人が健康食品を利用する場合は医師・薬剤師などに相談が必要です。自己判断で治療を中止することは厳禁です。
- 問5：× 体に良いものであっても一度にたくさん摂ると有害な場合があります。用法・用量は必ず守りましょう。何をどれだけ摂ったのか記録をとることをお勧めします。
- 問6：× 下痢、湿疹や肝機能の低下などの例があります。健康食品成分が人によってはアレルギー源となることがあります。健康食品を利用して体調不良を感じたら、すぐに利用を中止し受診しましょう。
- 問7：○ これは保健機能食品といわれ、国が有効性・安全性を確認しているものです。保健機能食品制度について理解を深めることは、健康食品を利用する上でとても重要なことだと思ってください。

### <参考資料>

東京都健康食品対策推進連絡会 編集：「健康食品ウソ？ホント？」、東京都福祉保健局健康安全室健康安全課、2006

(独) 国立健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報 (<http://hfnet.nif.go.jp/>)