





講演：ふあるま・ねっと・みやぎからの贈りもの ～「健康食品・サプリメント」の正体を知るためのヒント～



設立15年記念のついで
ふあるま・ねっと・みやぎからの贈りもの
 ～「健康食品・サプリメント」の正体を知るためのヒント～

主催：特定非営利活動法人ふあるま・ねっと・みやぎ
 2019/1/6(日)11:00～16:00
 東北電力グリーンプラザ「アクアホール」

★記念講演 13:30～14:45
 「ふあるま・ねっと・みやぎからの贈りもの」 戸田紘子

「NPO法人ふあるま・ねっと・みやぎ」は薬剤師の立場から、その時点で科学的に確かめられている情報とは何か、また、確かな検証が得られていないものを食品として取り入れる場合に必要な注意点を、さらに、病気に加わっている人や薬を飲んでいる人が、気づかずに食べる危険な食品についての情報などを調べてお伝えしてきました。今日は、長年私たちが頑張ってきた「健康食品・サプリメントで健康被害を起こさない」ための情報とヒントを「贈りもの」としてお届けしたいと思います。

お話しの概要

- ◆健康な生活と「セルフメディケーション」
- ◆セルフメディケーションと健康食品・サプリメント
- ◆「健康食品・サプリメント」とは？
- ◆「健康食品・サプリメント」の正体とは？
- ◆正体を知るためのヒントとは？
- ◆心身ともに健康で過ごすために(まとめ)

◆セルフメディケーションをご存知ですか？
セルフメディケーションとは？ 「健康管理の基本である食生活に注意を払い、自己判断できる程度の身体不調は市販薬(OTC薬)などを用いて治す」こと

*健康な生活の基本は「セルフメディケーション」
 食事・運動・休養・ストレス解消・薬～専門家の関わり



食品の機能（はたらき）

三つの機能

- ① 生命維持・健康保持・・・栄養素の補給
- ② 味や香りなどの感覚・・・嗜好を満たす
- ③ 生体の機能を調整・・・保健機能を持つ

トクホは③の機能をもつ食品です

特定保健用食品（トクホ）とは？

- ◆ 「それを食べるにより、特定の保健の効果が期待できる」ことを表示できる食品であり、右のマークが目印
- ◆ 商品毎に有効性・安全性が審査されている
- ◆ ヒトにおける有効性・安全性が科学的方法でほぼ明らかにされている
- ◆ 生活習慣病の予防などに活用できる（血圧が高めの方、血糖値が気になる方、コレステロールが高めの方、お腹の調子を整える、など）



栄養機能食品とは？

- * 身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給・補完に用いる
- * 国が決めた規格基準に合っていれば、定められた栄養成分に関する機能を表示できる
- * 個別に厚生労働省の許可を受けているものではない
- * 栄養機能食品の許可成分は、ヒトにおける有効性・安全性が確かめられているものが多い

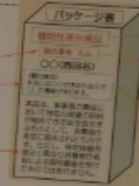
許可成分：ビタミン12種類：A、B1、B2、B6、B12、C、E、D
 パントテン酸、葉酸、ビオチン、ナイアシン
 ミネラル5種類：鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅

機能性表示食品とは？

- ★ 特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品とは異なる新しい食品の機能性表示制度により誕生した食品群（2015/4より）
- ★ 事業者の責任で、科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届出られた食品。ただし、特定保健用食品とは異なり、国が安全性と機能性（効果など）の審査をおこなっているものではない
- ★ 病気の人、未成年者、妊娠および授乳中の人（妊娠を計画している方を含む）以外の人を対象にした食品である
- ★ 体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止して医師に相談し、健康被害が発生した場合は事業者に連絡する（国民の責任で・国は一切関わらない）

パッケージ表示の決まり

- ① 届出番号ごとに安全性や機能性の根拠を確認できます
- ② 科学的根拠を元にした機能性について、消費者庁に届け出た内容が表示されています
- ③ 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁による個別審査を受けたものではありません



パッケージの裏面に表示されています。
 届出番号が載せられて、消費者庁のウェブサイトへ、届出番号ごとに安全性や機能性の根拠を確認できます。
 科学的根拠を基にした機能性について、消費者庁へ届け出た内容が表示されています。

機能性表示食品制度の問題点

- ★ 国の関与は、届け出受付（書類の不備チェック）のみ。製造業者が、有効性の根拠を示さなければならない
- ★ **安全性・機能性に関する科学的根拠のレベルが低い**
- ★ 科学的な根拠を判断するさいの詳細な条件などは消費者庁がガイドライン（指針）で示すが、条件に合致するかどうかの判定をする第三者がいらない
- ★ 安全性・有効性が不確な「健康食品」の販売実績を食経験とする
- ★ 安全性が確認できないものが世に出してしまう
- ★ 許可された「保健の用途の表示範囲はトクホと同じだが、「身体の部位名をかける」などトクホより自由。「疾病リスクの低減表示は不可」
- ★ 許可された表示を超えた広告が、消費者の誤認を招く
- ★ 生鮮食品から加工品まで、根拠の不確かな不当表示（薬機法違反、景品表示法違反）に相当する食品が溢れている







特定非営利活動法人ふるま・ねっと・みやぎ
設立15年記念のつどい実行委員会

実行委員氏名		実行委員氏名	
戸田 紘子(理事)	薬剤師	會澤 明香	薬剤師
富永 敦子(理事)		水澤 未奈美	
今野 勇(理事)		岩井 幸貴子	
金田早苗(理事)		山口 深雪	
平澤典保(理事)		櫻井 裕子	
庄子郁子(理事)		文屋 浩子	
辻 順子(運営委員)		八木沼 和子	