

【質問】健康食品はどういうものを選べばいいでしょうか？
(45歳、会社員)

健康食品の選び方は？

【回答】健康食品の中には、錠剤やカプセル状など見た目が医薬品とよく似ているものがあります。しかし、健康食品と医薬品は使われる目的が大きく異なります。

わが国では、健康食品と呼ばれるものについて法律上の定義がありません。健康の保持・増進を目的として販売、利用されるものが健康食品と呼ばれています。このうち、国が制度を作った機能表示などができるものを



「保健機能食品」と言います。これには以下の三つの食品があります。

「トクホ」など3種類 医薬品とは異なる

「機能性表示食品」は、

「保健機能食品」と言います。これには以下の三つの食品があります。

「特定保健用食品（トクホ）」は、からだの生理的機能などに影響を与える成分を含み、特定の健康保持の目的が期待できます。食品の有効性や安全性について国の審査を受け、許可を得なければ販売できません。販売品にはトクホのマークがついています。

事業者が食品に含まれる成分の安全性と機能に関する科学的根拠などの必要事項を消費者庁長官に届け認可を受けることで、その機能性を表示し販売することができ、成分には科学的根拠があっても、製品の安全性や製造における責任は事業者にあります。今、健康被害で問題となっている「紅麹（べにこうじ）」はこれにあたります。

「栄養機能食品」は、主にビタミン、ミネラルといった特定の栄養成分の補給のために利用される食品です。個別の許可申請を行う必要がない自己認証により販売されています。栄養成分の機能だけでなく、1日当たり

の摂取目安量を表示しなければなりません。これ以外の「健康補助食品」「サプリメント」などは国が制度化しているものではなく、表示の許可、認証、届出と言った規制はありません。ただし、保健機能食品と紛らわしい名称や栄養成分の機能及び特定の保健の目的が期待できる旨を示す用語を表示することは禁じられています。

健康食品は医薬品ではなくあくまでも食品です。病気の予防や健康保持、体調回復のため医薬品の代わりに健康食品を摂取することは避けてください。まずは医療機関を受診し、検査を受け、その上で医師の指導に従い休養をとり、適切な治療を受けることが一番大切です。
(県医師会)

質問をどうぞ

この欄では県医師会が医療制度全般の質問にお答えします。質問希望の方は知りたい内容を分かりやすくまとめ、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「医療制度Q&A」係までお送りください。不明な点をお聞きする場合がありますので住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記してください。なお、直接本人への回答はいたしません。