

食品機能学

第8回 保健機能食品(健康食品)概論

有効活用

フードファディズム (p.7) ・優良誤認

食物や栄養素が健康や病気に及ぼす
影響を過大に評価すること



城西国際大学栄養学教授(博士)。研究領域は食品中の生体調節機能成分の健康維持・増進への応用。企業でスポーツ飲料を開発・商品化した経験も持つ。

健康食品に
効果・効能はない！

保健の機能

気を付けよう！

医療機会損失

疾病関連は、まず受診勧奨！

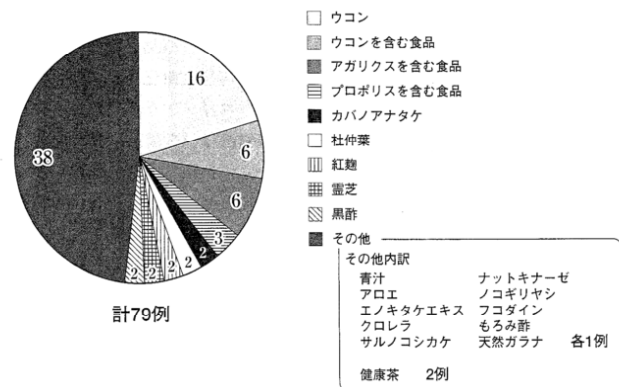
天然物・食品の安全性を
担保しているものは・・・

可食経験

歴史の中で永らく食べ続けられていたが、
健康被害は無かったという事実！

※ほぼ食い尽くされているが・・・
特殊な部位や、食べ方をした場合には安全を担保
するものは何も無い。

食品別肝障害報告事例



「いわゆる健康食品」による肝障害報告事例においての起因健康食品
「いわゆる健康食品」による肝障害として報告された79例のうち、原因別では、ウコンの含まれる食品が22例と最も多くみられた。原因あるいは原因の可能性ありとしてあげられた健康食品はのべ70種類に及んでいた。

健康食品管理士認定協会会報より

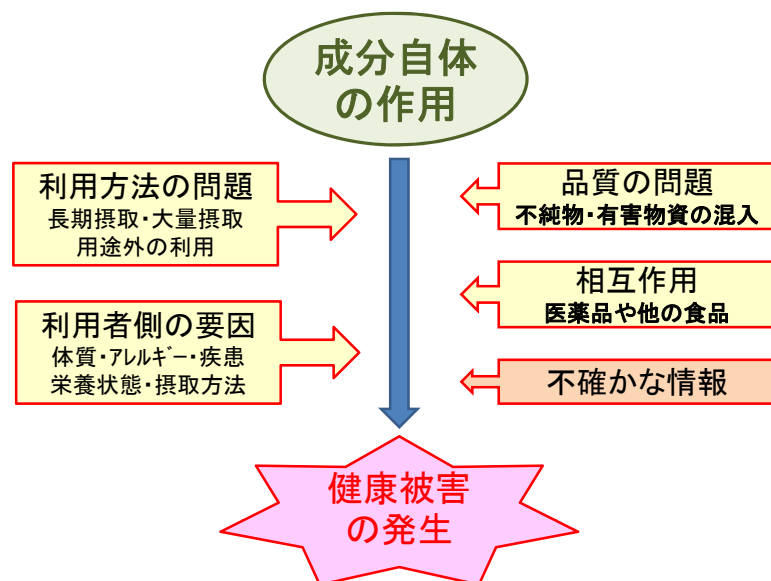
健康食品利用の留意点

体調に敏感になり

不調を感じたら

直ぐに使用を中止する！

健康被害の発生



消費生活・消費者問題に関する事例や対処方法を紹介します。

独立行政法人 国民生活センター

検索 | English | サイトマップ | 文字を拡大 | 文字を縮小

検索方法について

もくじ | 注目情報 | 商品アスト・回収情報 | 相談事例・判例 | 通報/相談窓口・紛争解決 | 研修・資料・相談員資格 | 当センターについて

現在の位置: トップページ > 注目情報 > 健康食品の摂取により薬物性肝障害を発症することがあります - 「医師からの事故情報受付窓口」から -
【2017年8月3日公表】

▶ **健康食品の摂取により薬物性肝障害を発症することがあります - 「医師からの事故情報受付窓口」から -**

*詳細は内容につきましては、ホームページの最終ページにある「報告書本文(PDF)」をご覧ください。

消費者が商品・役務の利用等により事故に遭い、医療機関を受診した情報を当該医師から得ることで、事故情報を早期に把握し、再発・拡大防止に役立てるため、2014年8月より「医師からの事故情報受付窓口」(愛称:「ドクターメール箱」)を主に活用しています。

ドクターメール箱は、2017年7月20日まで179件の情報が寄せられており、そのうち9件は健康食品(主)の摂取による「薬物性肝障害」と診断された情報でした。(主)

薬の副作用や薬・薬の服用により肝臓の機能が障害される薬物性肝障害があり、健康食品等でも発症することがあります。発症頻度はまれですが、重症化する場合もあります。

そこで、ドクターメール箱に寄せられた健康食品による薬物性肝障害の情報を取りまとめ、消費者に注意喚起することとしました。

(主1)「医師からの事故情報受付窓口」
(主2)本報告書において、健康食品よりいわゆる健康食品の他、保健機能食品も含まれます。
(主3)特約は本件のために特約に事例を掲載したもので、

1 主な情報

トクホの青汁1回摂取で肝障害を発症！

【情報】
患者が購入した特定保健用食品の粉末青汁を1回摂取し、薬物性肝障害の重症。34日間入院。

【情報】
知人に勧められた2種のサプリメントの摂取を受けたところ、薬物性肝障害の重症。1カ月間の入院。

2 消費者へのアドバイス

健康食品の摂取により、まれに薬物性肝障害を発症することがあります。「倦怠感(けんたいかん)」「食欲不振(いしょくふじ)」「発熱」「黄疸(おうだん)」「尿色(おし)」「吐き気(おどし)」「かゆみ」などの症状がみられ、症状が持続する場合は、摂取をやめてすみやかに医療機関を受診しましょう。

注目情報

- 発表情報
- 中央省庁からの情報
- 注目テーマ
- 見守り情報(高齢者・障がい者・子どもへのトラブル防止)
- メールマガジン

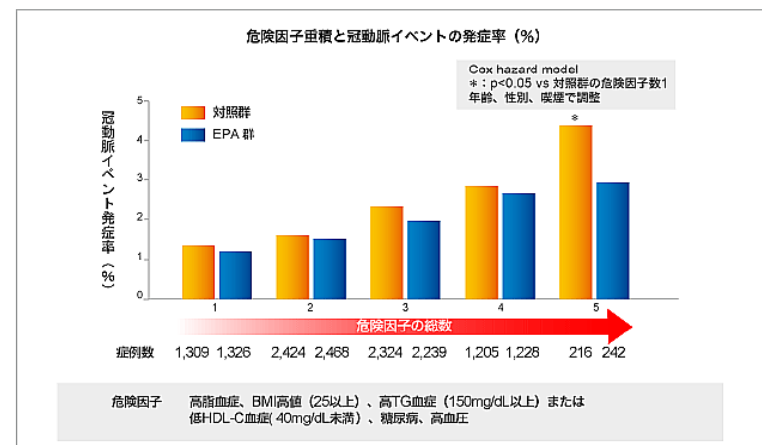
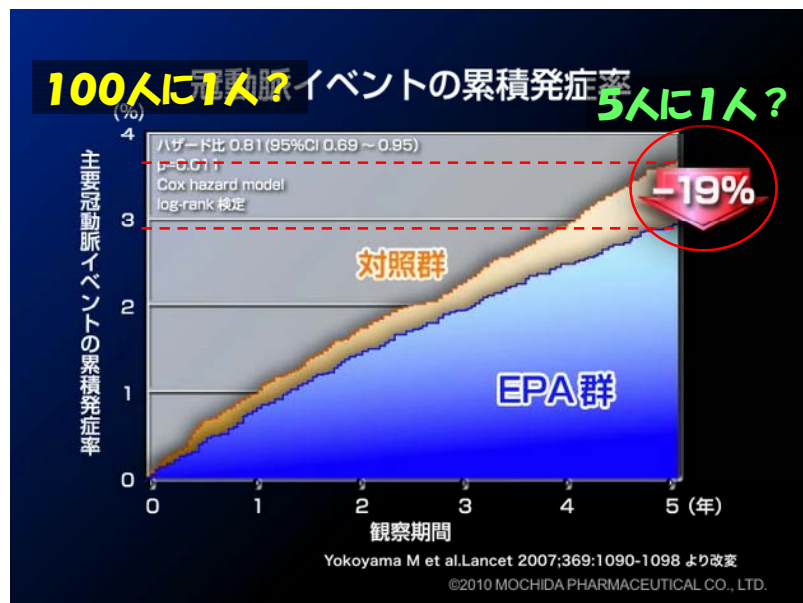
相談したい

- 全国の消費生活センター等一覧
- お電話の消費生活相談 平日: 11時~13時
- 海外ショッピングのトラブル相談

注目テーマ

- 自然災害時の要配慮者
- 当センターを騒がせる電話等
- 計画的投資運動トラブル
- 高齢者の消費生活被害
- インターネットトラブル
- クーリング・オフ

注目テーマ一覧



Saito, Y, et al. Atherosclerosis 2008;200:135-140より改変

持田製薬株式会社 医療関係者向けサイト

健康食品利用の留意点

体調に敏感になり

不調を感じたら

直ぐに使用を中止する！

食品衛生法改正

まとめ

ドオウレンを含む商品が、からだに不調がある人が喜ぶようなイメージを宣伝して販売されています。しかし、それらの効果は今のところわかっていないばかりか、摂取して体調不良を感じた人や肝臓の障害を受けた人も多いため、「**指定成分等**」に指定されています。効果を期待して簡単に利用するのではなく、医師に相談する、生活習慣を見直すなどした上で、本当に必要かどうかを冷静に判断しましょう。どうしても利用したいときは薬剤師や管理栄養士、アドバイザースタッフに相談した上で利用しましょう。

健康食品・サプリメントの詳しい情報は、

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

「健康食品」の安全性・有効性情報 <https://hfnet.nibiohn.go.jp/>



指定成分等について (Ver.200601)



はじめに

プエラリア・ミリフィカを含む健康食品の利用による健康被害が多発したことをきっかけに、食品衛生法の一部が改正され、2020年6月1日から健康食品に関する新たな制度ができました。

■新たな制度とは？

健康食品の種類は年々増え、それにとまって健康食品の利用による健康被害も多くなっています。多くの健康被害は軽微なもので、利用者の体調や体質に依存するものが多いのですが、中には、プエラリア・ミリフィカのように素材そのものの安全性に問題がある場合もあります。

そこで、健康被害を起こす可能性の高い素材の利用による健康被害を未然に防止するため、食品衛生法が一部改正され、①摂取量や製造・品質管理の面で特別の注意が必要な成分等を厚生労働大臣が指定し、「指定成分等」として管理する、②指定成分等を含む食品には「指定成分等含有食品」などの表示を義務づける、③指定成分等を含む食品による健康被害の情報を届ける制度が創設されました。

①「指定成分等」にはどんなものが含まれるの？

これまでに報告されてきた健康被害の頻度や重篤度などを考慮し、専門家による検討を踏まえて、2020年6月1日の時点で、4つの素材（プエラリア・ミリフィカ、コレウス・フォルスコリー、ドオウレン、ブラックコホシュ）が指定成分等に指定されています。今後も、健康被害の状況に応じて追加される可能性があります。

素材名	健康被害に関する情報
プエラリア・ミリフィカ (Pueraria mirifica)	生理不順や不正出血など、女性ホルモン様作用に関連する症状のほか、腹痛やおう吐、下痢などの消化器症状、発疹やじんましんなどが報告されている。
コレウス・フォルスコリー (Coleus forskohlii, Coleus barbatus, Plectranthus barbatus)	下痢を起こしたという報告が多数報告されている。
ドオウレン (Chelidonium majus L. var. asiaticum (H.Hara) Ohwi)	海外で肝機能障害など重篤な健康被害が多く報告されている。
ブラックコホシュ (Cimicifuga racemosa (L.) Nutt., Actaea racemosa L.)	重篤な肝機能障害が多数報告されている。

② 指定成分等を含む食品の表示を確認しましょう

指定成分等含有食品のパッケージには「指定成分等を含有している食品であること」、「指定成分等が健康被害をださないために特に注意が必要な成分、物であること」、「食品事業者の連絡先」、「利用による体調不良の時は、医療機関の受診し、食品事業者にも連絡すること」などの表示が義務づけられています。

表示事項	表示方法
指定成分等を含有している食品であること	「指定成分等含有食品（〇〇）」と表示する。 ※（〇〇）は指定成分等に指定される成分等の名称
指定成分等が健康被害をださないために特に注意が必要な成分、物であること	「指定成分等とは、食品衛生上の危害の発生を防止する見地から特別の注意を必要とする成分又は物です。」と表示する。
食品事業者の連絡先	食品関連事業者のうち、表示内容に責任を有する者の電話番号を表示する。
利用による体調不良の時は、医療機関の受診し、食品事業者にも連絡すること	「体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。加えて、体調に異変を感じた旨を表示された連絡先に連絡してください。」と表示する。

③ 指定成分等含有食品による健康被害はすべて届け出る必要があります

指定成分等を含む食品を販売製造する食品事業者は、適正な製造管理・品質管理をおこなう、消費者から健康被害の報告があった場合には、その情報を都道府県等の保健所に届け出る必要があります。



この制度によって、指定成分等を含む食品の利用による健康被害の情報は原則すべて厚生労働省に集められるため、さらなる健康被害の発生・拡大防止対策がとれるようになります。

プエラリアとはどんなもの

プエラリア・ミリフィカ (学名 *Pueraria mirifica*、以下プエラリア) は、タイ北部に自生するマメ科の植物で、根が大きな塊状になるのが特徴です。

タイでは白ガウクルア (一般名 White kwao keur) と呼ばれ、その塊根は若返りの薬として知られ、食用にもされていたようです。また、女性ホルモンのエストロゲンとよく似た物質が多く含まれていることが知られています。古くは、赤ガウクルア (学名 *Butea superba*) と呼ばれる植物と混同されていましたが、現在では違う植物として区別されています。

日本でよく知られている葛 (クズ、学名 *Pueraria lobata*) の近縁種ですが、含まれる特徴的な成分が違いますので、プエラリアとクズは全く違う植物と考えるべきです。

ブラックコホシュとはどんなもの

ブラックコホシュ (学名 *Cimicifuga racemosa* (L.) Nutt., *Actaea racemosa* L.) は、北米に分布するキンボウゲ科の多年草植物です。

国内外での食経験はみられない植物ですが、薬草として鎮痛剤や強壮薬に使用していた地域もあるようです。しかし肝毒性を示すアルカロイドを含むため、摂取により肝機能障害を起こす可能性があるため、ヨーロッパ医薬品局のハーブ医薬品に関する委員会、イギリス、フランス、フィンランドでは、製品への警告表示の追加など、健康被害防止に対する注意喚起を行っています。

日本では、食品衛生法において「**指定成分等**」に指定されています。

コレウス・フォルスコリーとはどんなもの

コレウス・フォルスコリー (学名 *Coleus Forskohlii*, *Coleus barbatus*, *Plectranthus barbatus*) は、インド原産の多年草で、熱帯地域で栽培されています。インドでは、コレウス・フォルスコリーの根を漬け物として食しているようです (6)。海外で食経験がある植物ですが、通常の食事からではなく、サプリメント形状などの濃縮物として摂取した場合の安全性はわかっていません。また、これまでにコレウス・フォルスコリーを摂取して体調不良を起こしたという報告が多いことから、食品衛生法で「**指定成分等**」に指定されています。

脂肪を分解するといわれる成分とはどんなもの？

コレウス・フォルスコリーには、脂肪を分解するといわれる「フォルスコリン」が含まれています。フォルスコリンは、アデニレートシクラーゼを活性化することでcAMPの合成を促進し、このcAMPがセカンドメッセンジャーとして、脂肪分解酵素を活性化させることがヒトの細胞を使った試験によってわかっています (7)。しかし、私たちがコレウス・フォルスコリーを摂ったときに、細胞の実験で得られた結果のような望ましい効果があるのかどうかは、今のところわかっていません。

ドオウレンとはどんなもの

ドオウレン (学名 *Chelidonium majus* L. var. *asiaticum* (H.Hara) Ohwi) は、ヨーロッパ、西アジア、北アフリカ原産のケシ科の多年生の植物です。海外では、葉をよく茹で、よく水にさらして野菜として食されているようです (2)。また、伝統療法として葉の絞り汁や乾燥させた葉のハーブティーなどが用いられていたようですが、肝機能障害が相次いだことからオーストラリアやドイツ、カナダでは注意喚起や食品への使用規制がされています。

日本では、食品衛生法において「**指定成分等**」に指定されています。

「ドオウレン」や「クサノオウ」という名前の植物を含む健康食品が、種々の痛みに効く、体内の毒素を排出するなどさまざまな効果を宣伝して販売されているのを見たことがありますか？実は、日本国内での流通は少ないようですが、海外製品がインターネットなどで簡単に購入できるのです。

正しい知識で治める

フードファディズム

食べものや栄養が健康と病気に与える影響を、熱狂的、あるいは過大に信じること、**科学が立証したことに関係なく食べものや栄養が与える影響を過大に評価すること**

優良誤認表示

事業者が、自己の供給する商品・サービスの取引において**その品質、規格その他の内容**について、一般消費者に対し、
(1) 実際のものよりも**著しく優良であると示すもの**
(2) 事実に相違して競争関係にある事業者に係るものよりも**著しく優良であると示す**

景品表示法、“やり逃げ法”からの脱却 (不当景品類及び不当表示防止法)

事件処理手続の概要

景品表示法に違反する行為が行われている疑いがある場合、消費者庁は、関連資料の収集、事業者への事情聴取などの調査を実施します。消費者庁は、調査の結果、違反行為が認められると、事業者に弁明の機会を付与した上で、違反行為の差止めなど必要に応じた「措置命令」を行います。

措置命令の内容(例)

- 違反したことを一般消費者に周知徹底すること
- 再発防止策を講ずること
- その違反行為を将来繰り返さないこと

また、消費者庁は、違反行為の中でも、課徴金対象行為(右ページをご参照ください。)をした事業者に対しては、事業者に弁明の機会を付与した上で、金銭的な不利を課す「課徴金納付命令」を行います。

課徴金納付命令の意義や基本的な要件についての考え方についての詳しい説明は、消費者庁ウェブサイトに掲載されている「不当景品類及び不当表示防止法第8条(課徴金納付命令の基本的要件)に関する考え方」(平成28年1月29日消費者庁)をご覧ください。
http://www.caa.go.jp/representation/pdf/160208premiums_3.pdf



News Release

平成29年11月7日

葛の花由来イソフラボンを機能性関与成分とする機能性表示食品の
販売事業者16社に対する景品表示法に基づく措置命令について

消費者庁は、本日、葛の花由来イソフラボンを機能性関与成分として、痩身効果を標ぼうする機能性表示食品の販売事業者16社(以下「16社」といいます。)に対し、16社が供給する機能性表示食品の表示について、景品表示法に違反する行為(同法第5条第1号(優良誤認)に該当)が認められたことから、同法第7条第1項の規定に基づき、**措置命令**(別添1～16参照)を行いました。

消費者庁「打消し表示」の実態調査で示された「体験談」の問題点

実態調査

強調表示 「『お腹周りがスッキリした』と最近、妻も満足げです。」「カロリーを気にせず食べられる！」
打消し表示 「※個人の感想です。効果には個人差があります。」

- ・ 体験談表示から「『大体の人』が効果が得られると思う」(42%)
「打消し」に気づかない人に再提示したが認識に大きな変化はない

試験、調査によって客観的に実証された内容と体験談を含む表示から消費者が抱く認識が適切に対応している必要がある

① 実際には商品の使用に伴用が必要が事項(例：食事療法、運動療法)がある場合

② 特定の条件(例：BMIの数値が25以上)の者しか効果が得られない場合

体験談で誤認するおそれがあるため、機能に関して行った調査における「被験者の数・属性」「体験談と同じような効果が得られた者が占める割合」「体験談と同じような効果が得られなかった者が占める割合」を明瞭に示すべき

サプリメント活用の大前提！

- 禁 煙
- バランスの良い食事
- 適正体重（肥満・やせ）
- 運動習慣
- 減 塩
- 節 酒

健康の保持・増進



優れた「健康食品」でも、その利用目的、方法、摂取量に十分配慮しなければ、その効果を期待することは困難。
基本は食事・運動・休養のバランスと生活リズムの重視。

有効活用のポイント！

必要性の判断