

## 事業所通信

〒520-0113 滋賀県大津市坂本6-25-30 TEL: 077-579-7121 <http://shigamin.jp/sakamoto/>

## 健康食品・サプリメント・機能性表示食品の問題点

巷にあふれる「健康食品」「サプリメント」。実は法律上の定義がありません。一般的には、「健康食品」とは「健康の保持増進に役立つ」とされた食材や菓子・飲料などで、「サプリメント」とは、「ある成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」と言われますが、食品扱いで、医薬品ではありません。

2019年の厚生労働省調査では、20歳以上の日本人の34.5%、およそ3人に1人がサプリメント・健康食品を摂取しています。年代では20代が最少で24.6%、右肩上がりで割合が増え60代が最多の37.8%です。男女別では女性が38.2%、男性が30.2%ですすべての年代で女性の方が多数です。

また、サプリメントを摂る目的は、「足りていない栄養素の補給」が65.8%、「体力、持続力の維持・向上」「美容・抗加齢」が32.0%、「ダイエット」が22.3%などです。

今年3月、「機能性表示食品」として販売された紅麹関連のサプリメントを服用した多くの方に重大な健康被害が生じたことが問題となりました。「機能性表示食品」は安倍政権が経済成長戦略として閣議決定し2015年に導入した制

度で、生産、製造、品質管理の方法などを届出するだけで「悪玉コレステロールを下げる」などの機能が表示できますが、国の事前審査はなく、安全性や有効性は全くの企業まかせのため、当初から問題が指摘されていました。同様に、「栄養機能食品」「栄養補助食品」「健康補助食品」なども国の審査を受けたものではありません。

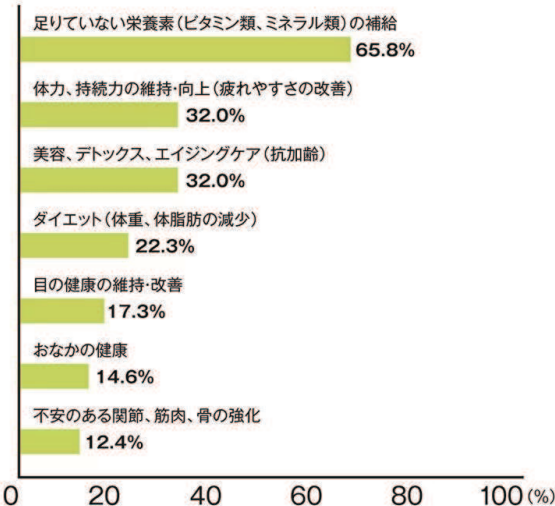
一方、「特定保健用食品（トクホ）」は、国が有効性や安全性を審査し、消費者庁が許可しているため保健の効果を表示できますが、「病気の診断・治療・予防」に関する表示はできません。

- 健康食品やサプリメントの問題点としては、
- ①期待される効果、作用、健康被害の実証例が乏しい、
  - ②効果を期待して過剰に摂取する危険性がある
  - ③妊産婦、小児、長期摂取への影響
  - ④医薬品より優先させたり併用することによる影響などがあげられます。

健康食品やサプリメントはくすりの代わりではなく、また、摂取量を増やせば効果が上がるわけではありません。何より、三度の食事をきちんとバランスよく食べることが大事です。それでも使用が増えているのは、健康意識の高まりや入手しやすさ、広告やWEBでの口コミなどの膨大な情報が背景にあります。また、「食品だから安心」「天然成分だから安全」などの誤解もあります。天然成分由来の健康食品も、アレルギー症状や医薬品との相互作用を起こすものがあり、特に病人、子ども、妊産婦、高齢者、アレルギー体質のある方などは要注意です。

同時に、子育て世代や多忙な人、ひとり暮らしなどでは、栄養バランスの良い食事を続けることが難しい実態があり、「足りない栄養素」を気軽に補給できるサプリメントに頼る傾向が見られます。サプリメントは便利ですが、あくまでサポート役で、食事の代わりにはなりません。健康の基本である「食事・運動・休息」を意識し、無理のない範囲で生活習慣を見直しましょう。その上で、健康食品やサプリメントを摂取する際には、①広告を鵜呑みにせず、自分に必要な成分を確認し安心して使えるものを選ぶ、②摂取目安や使用法を守る、③医薬品と併用する場合は医師や薬剤師に相談する、④効果がなかったり体調が悪化した場合はすぐ中止する、などを十分に留意しましょう。

●直近1年以内で飲んでいる(飲んでいた)健康食品の種類



## ■ 2024年度から75歳以上の健康診査の対象が拡大されます

昨年まで後期高齢者健康診査の対象外だった、①生活習慣病により定期受診し、血液などの検査歴がある人、②要介護認定を受けていて血液などの検査歴がある人、が今年度から対象となります。病院や老人ホームなどに6ヵ月以上入院・入所している方は対象外です。市から6月以降に順次、健康診査の受診券が送られます。受検をご希望の方は、受診券が届いた後に予約のご連絡をお願いします。

4月の太陽光発電量

1,114kwh

CO2削減量... 562kg

杉の木の年間吸収量 約40本分