

健康食品には 確たる定義がなく、 購入は 消費者の自己責任

医療ジャーナリスト 大谷 克弥

ただの食品扱いから、
徐々に健康機能の表示が認可に
健康ブームで巷は健康食品であふ
れ、中には自然食品とかダイエツト食
品などと称する物も多くあります。し
かし何をもちて健康食品とするかとい
う法的な定義や行政上の規定はないの
で、ただの食品と同列になり、医薬品
のように特定の病気に効能があると
いった機能表示は固く禁止されてきま
した。

膨大な数の食品が市場に出回れば、
まがい物があれば、不具合をおこす物
もあるはず。そうしたクレームを持
ち込まれる行政サイドは、お役人の
知恵というか、頭に「いわゆる」の文
字を被せ、「いわゆる健康食品」を固
有名詞のように使うようになりまし
た。これは、世間で言われている、俗
に言う、といった意味です。つまり、
それらの食品に役所は関与していま
せんよ、と一線を引き、さらに購入す
る、あるいは消費者側の自己責任です
よ、という含みを持たせたと思われま
す。

「いわゆる」付きでも、ただの食品
からは少し格上げされた感じですが、
世界的な健康志向の風潮を受けて
1991年を機に、国の創設・指導す
る健康食品が登場してきました。しか
し健康食品とは何かという定義付けは
なく、一定の条件を満たせばPRをし
ても宜しいという、表示の解禁がポ
イントでした。

少し難しくなりますが、1つは「特
別用途食品」で、乳児や妊産婦など
に適しているという表示が許されま
した。次は一般向けに「保健機能食
品」として2つあり、まず「栄養機能
食品」はビタミンなどの栄養機能の
表示が認められました。次の「特定
機能食品」は通称「トクホ」と呼ば
れ、「お腹の調子を整える」とか「血
圧が高めの方に適している」などと
効能のほかに、男性がバンザイをし
ているようなマーキングの表示も許
可されて人気になりました。健康食品
の旗手とうたわれました。

さらに2015年には、業界側の規
制緩和の要求を受け入れ、国のチェ
ックが緩くなった「機能性表示食
品」が市場に現れ、健康食品を取り
巻く状況は変わりつつあります。機
能表示がOKの上に、品質は変わら
ずに販売価格を安くできるので、トク
ホからの乗り換えも多くなっている
ようです。

「薬のようで薬でない」と言われ
るサプリメント

話は変わり、コンビニでも通販でも
簡単に買えるサプリメントは、健康
食品の英語読みと思っている人が多
いようですが、これまた多種多様が
出回り、明確な定義はないので、そ
の多くは「いわゆる健康食品」にな
ります。中には機能性表示食品に入
るものもあるでしょうが、区分けは
容易ではありません。

英語のサプリメントは補足という意
味ですが、本場アメリカでは健康成
分を濃縮して錠剤かカプセル状にし
たものをダイエタリー・サプリメント
(栄養補助食品)と呼んでいます。輸
入品も多いのでそれにならってか、
国産品でもこのように薬状にした物
を一般的にサプリメント、略してサ
プリと呼ぶことが多くなっています。
そこで戯れ歌のように「薬のようで
薬でない」とか、「薬によく似た食
品」とも言われています。

アメリカがサプリメント帝国と称さ
れるのは、日本のように国民皆保
険の国ではないので医療費がべら
ぼうに高いため、病気になるように
と国ぐるみで知恵を絞っているから
です。

基本にあるのは「栄養補助食品健
康教育法」という法律です。教育の
字句があるように、国民は日常の
食品についてしっかり勉強しなさい
、という勧告であり、自分の健康は
自分で守りな

さい、という強い呼びかけとも言
えるでしょう。

日本人は健康食品の類の大好きな
民族と言われますが、全てが体に良
いと甘く見てはいけません。国民生
活センタ―は今年8月、「この3年
間に健康食品の摂取で、薬物性の
肝障害になった患者が9人いる」と
公表しました。中にはトクホを飲
用して1か月以上も入院した患者
もいるとか。食品そのものよりも
、消費者側の体質に原因があるこ
ともあるようです。

体質と言えば子供に多い食品アレ
ルギーも、近年は中高年になって
からの発症が増えていきます。アレ
ルギー表示を法律で義務付けられ
ているのは7品目、推奨されている
のは20品目に及ぶことを覚えてま
しょう。超人気の栄養ドリンク剤
も、医薬品、医薬部外品、清涼飲
料水の3種に分けられます。

以上、健康食品とは何かを駆け足
でまとめましたが、かなり複雑な上
に、重要な加工食品については紙
数がありませんでした。結論とし
て、何と云っても食は健康の基。知
識をしっかりと備え、体質に適し
た良い食生活を心がけて下さい。

《筆者紹介》
大谷克弥(おおたに・かつや)
医療ジャーナリスト。東北福祉大
学講師。日本医学ジャーナリス
ト協会会員。読売新聞社出身で、
在職中に長期連載「医療ルネサ
ンス」を創設。現在はフリーで、
著作、講演活動などに従事。